

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	5.02.2025	6.02.2025	7.02.2025	8.02.2025	9.02.2025	10.02.2025	11.02.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет pieczony 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330ml	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (3,10) Miód 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Galaretka owocowa 200g	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)
Obiad/Po dwieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g (9) Sos jarzynowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Kefir 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ryż z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Jabłko suszone 17g Herbatniki (1,3,7,8)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Kisiel 200g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa szpinakowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Marchewka oprószana 150g (1) Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 1szt (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 100g (9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2273kcal; B: 91g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 238g w tym cukry: 40g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2340kcal; B: 93g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 279g w tym cukry: 25g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2580kcal; B: 62g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 389g w tym cukry: 45g; Bł: 25g; Sól: 3g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 223g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2237kcal; B: 69g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 326g w tym cukry: 38g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2378kcal; B: 81g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 294g w tym cukry: 43g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2157kcal; B: 88g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 244g w tym cukry: 39g; Bł: 24g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

Data	<b>5.02.2025</b>	<b>6.02.2025</b>	<b>7.02.2025</b>	<b>8.02.2025</b>	<b>9.02.2025</b>	<b>10.02.2025</b>	<b>11.02.2025</b>
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет pieczony 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Serek Grani 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)
Obiad/Po wieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g (9) Sos jarzynowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Kefir 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Ogórek kiszony 150g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ryż brązowy z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z twarogiem i sosem owocowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany naturalny 1szt (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 100g (9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2000kcal; B: 87g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 199g w tym cukry: 27g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2007kcal; B: 87g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 224g w tym cukry: 17g; Bł: 32g; Sól: 5g	E: 2239kcal; B: 72g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 249g w tym cukry: 22g; Bł: 31g; Sól: 3g	E: 2011kcal; B: 71g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 198g w tym cukry: 14g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 57g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 221g w tym cukry: 29g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g	E: 2041kcal; B: 84g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 197g w tym cukry: 18g; Bł: 38g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

## Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające **gluten**, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. **Skorupiaki** i produkty pochodne.
3. **Jaja** i produkty pochodne.
4. **Ryby** i produkty pochodne.
5. **Orzeszki ziemne** i produkty pochodne.
6. **Soja** i produkty pochodne.
7. **Mleko** i produkty pochodne.
8. **Orzechy**, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
9. **Seler** i produkty pochodne.
10. **Gorczyca** i produkty pochodne.
11. **Nasiona sezamu** i produkty pochodne.
12. **Dwutlenek siarki** i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. **Łubin** i produkty pochodne.

14. **Mięczaki** i produkty pochodne.

**Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn od nas niezależnych.**