

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	5.11.2025	6.11.2025	7.11.2025	8.11.2025	9.11.2025	10.11.2025	12.11.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Ogórek 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1a,d,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 (1a,b) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (3,10) Miód 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Banan 1szt	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Ser żółty 30g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka 40g (1a,d,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 (1a,b) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jogurt naturalny 150g (7)	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1a,d,3,7,9,10)
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g Sos jarzynowy 50g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kefir 150g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 70g (1a,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (1a,7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1a,9) Pierogi ruskie 250g (1a,3,7) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt Chrupki kukurydziane 30g	Rosół z makaronem 350ml (1a,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g (1a,3,7)	Barszcz biały 350ml (1a,d,3,7,9,10) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml Budyń 200g (1a,3,7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Kasza pęczak 200g (1c) Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 1szt (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1a,d,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy zapiekany 60g (1a,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 100g (3,9,10) Papryka 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: 2123kcal; B: 57g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 296g w tym cukry: 43g; Bł: 20g; Sól: 3g	E: 2306kcal; B: 102g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 275g w tym cukry: 31g; Bł: 20g; 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	5.11.2025	6.11.2025	7.11.2025	8.11.2025	9.11.2025	10.11.2025	12.11.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczyno razowe 100g (1a) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Ogórek 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt	Pieczyno razowe 100g (1a) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Serek Grani 150g (7)	Pieczyno razowe 100g (1a) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (3,10) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczyno razowe 100g (1a) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Ser żółty 30g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczyno razowe 100g (1a) Masło 20g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczyno razowe 100g (1a) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczyno razowe 100g (1a) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1a,d,3,7,9,10)
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kefir 150g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 70g (1a,d,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (1a,7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1a,9) Kasza z warzywami 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,d,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1a,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,d,3,7,9,10)	Barszcz biały 350ml (1a,d,3,7,9,10) Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,d,3,7,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Kasza pęczak 200g (1c) Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 1szt (7)
Kolacja	Pieczyno razowe 100g (1a) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1a) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 100g (1a,d,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1a) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1a) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy zapiekany 60g (1a,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1a) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1a) Masło 20g (7) Sałata ziemniaczana 150g (1a,d,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1a) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 100g (3,9,10) Papryka 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: 1930kcal; B: 69g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 198g w tym cukry: 21g; Bł: 27g; Sól: 3g	E: 2137kcal; B: 101g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 225g w tym cukry: 21g; Bł: 27g; 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 (a), żyto (b), jęczmień (c), owies (d), orkisz (e), kamut (f) 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.) (a), orzechy laskowe (*Corylus avellana*) (b), orzechy włoskie (*Juglans regia*) (c), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*) (d), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch) (e), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*) (f), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*) (g), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*) (h), 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 SO₂ 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.