

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	06.08.2025	07.08.2025	08.08.2025	09.08.2025	10.08.2025	11.08.2025	12.08.2025
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) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1szt wafle ryżowe 30g	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy (7)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Baton 40g (1,3,5,7,8,11)	Makaron na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy (1,3,7,11)	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Serek Grani 150g (7)	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Kawa z mlekiem 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Ryż 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 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kefir 1szt (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 220g Sałata z jogurtem 30g (7) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Kopytka w sosie jarzynowym 250g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml Baton 40g (1,3,5,7,8,11)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Baton 40g (1,3,5,7,8,11)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет zapiekany 60g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2043kcal; B: 77g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 163g w tym cukry: 43g; Bł: 16g; Sól: 4g	E: 2416kcal; B: 76g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 308g w tym cukry: 28g; Bł: 16g; Sól: 5g	E: 2377kcal; B: 87g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 316g w tym cukry: 50g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2360kcal; B: 92g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 282g w tym cukry: 48g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2274kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2179cal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 264g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2491kcal; B: 88g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 321g w tym cukry: 35g; Bł: 24g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	06.08.2025	07.08.2025	08.08.2025	09.08.2025	10.08.2025	11.08.2025	12.08.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 40g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1szt	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twarożek 70g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g <u>(8)</u>	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Jajko gotowane 50g <u>(3)</u> Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(1)</u> Kefir 150g <u>(7)</u> Jabłko 1szt	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Serek Grani 150g <u>(7)</u>	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twaróg w kawałku 50g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(1)</u> Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g <u>(1,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczore k	Krupnik 350ml <u>(1,9)</u> Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g <u>(1,9)</u> Surówka z warzyw i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Kefir 1szt <u>(7)</u>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml <u>(1,3,7,9)</u> Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g Sałata z jogurtem 30g <u>(7)</u> Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g <u>(1,6,7,10,12)</u>	Zupa szpinakowa 350ml <u>(1,7,9)</u> Makaron razowy z brokułem 350g <u>(1,3)</u> Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Zupa selerowa 350ml <u>(1,7,9)</u> Ryż brązowy z warzywami 350g <u>(1,9)</u> Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g <u>(1,6,7,10,12)</u>	Rosół z makaronem 350ml <u>(1,3,9)</u> Kasza 200g <u>(1)</u> Sztuka mięsa w sosie 150g <u>(1,9)</u> Surówka z marchewki i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g <u>(1,6,7,10,12)</u>	Zupa kalafiorowa 350ml <u>(1,9)</u> Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g <u>(1,3)</u> Sos potrawkowy 70g <u>(1)</u> Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g <u>(1,6,7,10,12)</u>	Barszcz biały 350ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u>
Kolacja	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z jaj z zieleniną 50g <u>(3,10)</u> Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Paszтет zapiekany 60g <u>(1,6,7,10,12)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Sałatka jarzynowa 150g <u>(1,3,10)</u> Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 70g <u>(1,6,7,10,12)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z wędliny z zieleniną 100g <u>(1,3,6,7,10,12)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 70g <u>(7)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 1998kcal; B: 784g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 203g w tym cukry: 12g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2040kcal; B: 79g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 241g w tym cukry: 27g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2073kcal; B: 80g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 234g w tym cukry: 37g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 208g w tym cukry: 26g; Bł: 38g; Sól: 5g	E: 1948kcal; B: 73g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 189g w tym cukry: 15g; Bł: 36g; Sól: 4g	E: 2224kcal; B: 72g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 249g w tym cukry: 19g; Bł: 35g; Sól: 4g

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 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.