

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	5.06.2024	6.06.2024	7.06.2024	8.06.2024	9.06.2024	10.06.2024	11.06.2024
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) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330g	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) 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	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Arbuz 150g wafle ryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy 150g (7)	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Podwieczerek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (1,7) Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 90g (1,3,7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Baton 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Budyń 200g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 70g (4,3,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 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 z zieleniną 70g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2394kcal; B: 84g; T:90g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 307g w tym cukry: 30g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 2580kcal; B: 94g; T: 96g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 319g w tym cukry: 28g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2278kcal; B:73g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 308g w tym cukry: 44g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 223g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2082kcal; B: 76g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2378kcal; B: 81g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 294g w tym cukry: 43g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2306kcal; B: 90g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 297g w tym cukry: 30g; Bł: 23g; Sól: 3g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	5.06.2024	6.06.2024	7.06.2024	8.06.2024	9.06.2024	10.06.2024	11.06.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (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) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dwiezor ek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Makaron razowy z twarogiem i sosem waniliowym 350g (1,7) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż brązowy z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)	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)	Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (4,3,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 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 z zieleciną 70g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2291kcal; B: 78g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 258g w tym cukry: 14g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2167kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 229g w tym cukry: 22g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 213g w tym cukry: 14g; Bł: 31g; Sól: 5g	E: 2011kcal; B: 71g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 198g w tym cukry: 14g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 1906kcal; B: 63g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 194g w tym cukry: 36g; Bł: 37g; Sól: 5g	E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g	E: 2032kcal; B: 76g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 255g w tym cukry: 19g; Bł: 34g; Sól: 3g

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. **Gorzycza** 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.