

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	10.04.2024	11.04.2024	12.04.2024	13.04.2024	14.04.2024	15.04.2024	16.04.2024
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) Twarożek 50g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Kasza manna na mleku 350g (1,7) 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 Sok owocowo-warzywny 330g	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Makaron na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dzwieczor ek	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Klopsik gotowany w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 90g (1,3,7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 200g (1,3,7) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Risotto 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko suszone 30g Herbatniki (1,3,7,8)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza pęczak 200g (1) Sztuka mięsa gotowana w sosie 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Kisiel 200g	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 220g (1,9) Marchewka oprószana 150g (1) Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Pomidor 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) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (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) Paszтет drobiowy 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek z zieleniną 70g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2238kcal; B: 80g; T:73g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 254g w tym cukry: 41g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2580kcal; B: 94g; T: 96g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 319g w tym cukry: 28g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2272kcal; B:83g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 282g w tym cukry: 30g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 2229kcal; B: 78g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 260g w tym cukry: 30g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2082kcal; B: 76g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2380kcal; B: 87g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 342g w tym cukry: 30g; Bł: 24g; Sól: 3g	E: 2280kcal; B: 111g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 237g w tym cukry: 40g; Bł: 21g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	10.04.2024	11.04.2024	12.04.2024	13.04.2024	14.04.2024	15.04.2024	16.04.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (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) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 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) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1zt orzechy włoskie 30g (8)	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 drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dzwieczor ek	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Klopsik gotowany w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek grani 150g (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z twarogiem i sosem waniliowym 200g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Risotto 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza pęczak 200g (1) Sztuka mięsa gotowana w sosie 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek grani 150g (7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 220g (1,9) Sałata z oliwą 30g (1) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Pomidor 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) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (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) Paszтет drobiowy 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek z zieleciną 70g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2000kcal; B: 68g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 220g w tym cukry: 27g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2167kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 229g w tym cukry: 22g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 257g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g	E: 2012kcal; B: 68g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 232g w tym cukry: 19g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2161kcal; B: 77g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 251g w tym cukry: 17g; Bł: 31g; Sól: 1g	E: 1950kcal; B: 82g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 177g w tym cukry: 22g; Bł: 32g; 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. **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.