

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	24.04.2024	25.04.2024	26.04.2024	27.04.2024	28.04.2024	29.04.2024	30.04.2024
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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko suszone 1szt herbatniki 40g (1,3,7,8)	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150g	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Rzodkiewka 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Serek naturalny 150g (7)	Makaron na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy 30g ((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 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 150g (7)	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 150g Filet z kurczaka z pieca 80g Sałata z oliwą 30g Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 90g (1,3,7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Pierogi ruskie 250g (1,3,7) Surówka z kapusty 150g Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Risotto z mięsem i warzywami 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Budyń 250g (7)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos warzywny 50g (1,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleciną 60g (3,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) 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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (1,3,9,10) Ogórek 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: 2494kcal; B: 92g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 293g w tym cukry: 30g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2242kcal; B: 71g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 282g w tym cukry: 34g; Bł: 23g; Sól: 3g	E: 2219kcal; B: 86g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 29g; W: 264g w tym cukry: 32g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2274kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2355kcal; B: 98g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 296g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2290kcal; B: 94g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 290g w tym cukry: 39g; Bł: 24g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	24.04.2024	25.04.2024	26.04.2024	27.04.2024	28.04.2024	29.04.2024	30.04.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Serek naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 50g (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) Serek kanapkowy 17g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Serek Grani 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (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 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 150g Filet z kurczaka z pieca 80g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek Grani 150g (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Kasza z warzywami 350g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Risotto z mięsem i warzywami 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1,9) Brokuł gotowany 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos warzywny 50g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleciną 60g (3,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleciną 70g (1,3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (1,3,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2001kcal; B: 68g; T:67g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 185g w tym cukry: 18g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2081kcal; B: 88g; T: 93g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 204g w tym cukry: 24g; Bł: 38g; Sól: 5g	E: 2108kcal; B:90g; T: 98g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 203g w tym cukry: 16g; Bł: 32g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 71g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 197g w tym cukry: 22g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 208g w tym cukry: 26g; Bł: 38g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 91g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 222g w tym cukry: 18g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2047kcal; B: 80g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 217g w tym cukry: 14g; Bł: 34g; 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. **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.