

| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | | | | |
|-------------------------|--|---|--|---|--|---|---|
| Data | 13.12.2023 | 14.12.2023 | 15.12.2023 | 16.12.2023 | 17.12.2023 | 18.12.2023 | 19.12.2023 |
| Rodzaj posiłku | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek | Wtorek |
| Śniadanie /II śniadanie | Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Miód 17g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1szt | Płatki kukurydziane 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 Kawa z mlekiem 250ml Jogurt naturalny 150g (7) | Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g | Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy 30g ((1,3,7,11)) | Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Serek Grani 150g (7) | Zacierka na mleku 350g (1,3,7) 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) | Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12) |
| Obiad/Po dwieczorek | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Kopytka 200g (1,3) Sos koperkowa 70g (1) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Sok owocowo-warzywny 1szt | Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz gotowany 80g (1,9) Surówka buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml Mandarynki 2szt Biszkopty (1,3,7) | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Makron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (1,3,7) Kompot bez cukru 200ml Serek Grani 150g (7) | Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Risotto z mięsem i warzywami 350g (1,9) Kompot bez cukru 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) Kompot bez cukru 200ml Mandarynki 2szt Herbatniki 40g (1,3,7,8) | Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml Owoce suszone 18g Biszkopty 30g (1,7) | Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Makaron z sosem truskawkowym bez cukru 350g (1,3) Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7) |
| Kolacja | 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 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 70g (4) Pomidor 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) Pomidor 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) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml |
| Wartość odżywcza | E: 2124kcal; B: 54g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 284g w tym cukry: 37g; Bł: 28g; Sól: 5g | E: 2316kcal; B: 97g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 294g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 5g | E: 2193kcal; B: 72g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 306g w tym cukry: 45g; Bł: 19g; Sól: 3g | E: 2362kcal; B: 90g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 293g w tym cukry: 37g; Bł: 18g; Sól: 5g | E: 2248kcal; B: 80g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 272g w tym cukry: 42g; Bł: 26g; Sól: 5g | E: 2002kcal; B: 65g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 248g w tym cukry: 19g; Bł: 23g; Sól: 4g | E: 2177kcal; B: 84g; T: 71g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 266g w tym cukry: 38g; Bł: 18g; Sól: 4g |

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|--|---|
| Data | 13.12.2023 | 14.12.2023 | 15.12.2023 | 16.12.2023 | 17.12.2023 | 18.12.2023 | 19.12.2023 |
| Rodzaj posiłku | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek | Wtorek |
| Śniadanie /II śniadanie | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa z mlekiem 250ml Jogurt naturalny 150g (7) | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7) | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek Grani 150g (7) | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa z mlekiem 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7) | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12) |
| Obiad/Po dwieczore k | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Makaron razowy z warzywami 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Sok owocowo-warzywny 1szt | Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz gotowany 80g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12) | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Makron razowy z twarogiem i sosem jogurtowym bez cukru 350g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml Serek Grani 1szt | 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 kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12) | Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Makaron razowy z sosem truskawkowym bez cukru 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7) |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jajka 70g (4) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g 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 Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1,3,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml |
| Wartość odżywcza | E: 1998kcal; B: 46g; T: 65g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 259g w tym cukry: 25g; Bł: 22g; Sól: 5g | E: 1994kcal; B: 90g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 21g; W: 202g w tym cukry: 17g; Bł: 37g; Sól: 5g | E: 1960kcal; B: 84g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 184g w tym cukry: 18g; Bł: 20g; Sól: 3g | 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: 1948kcal; B: 73g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 189g w tym cukry: 15g; Bł: 36g; Sól: 4g | E: 2014kcal; B: 66g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 187g w tym cukry: 19g; Bł: 28g; 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. **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.