

| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|---|---|--|--|
| Data | 17.01.2024 | 18.01.2024 | 19.01.2024 | 20.01.2024 | 21.01.2024 | 22.01.2024 | 23.01.2024 |
| 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) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt | 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 Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek Grani 1szt | Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane na twardo 50g (3) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt | Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g 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) Twarożek z koperkiem 70g (7) Dżem 25g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek Grani 1szt | Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7) | Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt |
| Obiad/Po dwieczor ek | Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Udko z gotowane 150g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7) | Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Makaron spaghetti 200g (1,3) Sos bolognese 100g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Owoce suszone 18g Herbatniki 40g (1,3,7,8) | Zupa szpinakowa 350ml (7,9) Makaron z sosem owocowym 350 (1,3) Kompot bez cukru 200ml Sok owocowo-warzywny 330ml | Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 65g (1,3,7,9,10) | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Sztuka mięsa gotowana z sosem 170g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Mandarynki 2szt wafle ryżowe 30g | Barszcz czerwony 350ml (1,9) Kasza 200g Gulasz gotowany 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7) | Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Makaron ze szpinakiem 350g (1,3) Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7) |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml |
| Wartość odżywcza | E: 2301kcal; B: 95g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 251g w tym cukry: 44g; Bł: 26g; Sól: 5g | E: 2248kcal; B: 97g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 287g w tym cukry: 35g; Bł: 22g; Sól: 5g | E: 2385kcal; B: 64g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 22g; W: 297g w tym cukry: 45g; Bł: 25g; Sól: 3g | E: 2292kcal; B: 72g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 298g w tym cukry: 35g; Bł: 18g; Sól: 5g | E: 2223kcal; B: 81g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 243g w tym cukry: 40g; Bł: 24g; Sól: 5g | E: 2238kcal; B: 85g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 239g w tym cukry: 42g; Bł: 24g; Sól: 5g | 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 | 17.01.2024 | 18.01.2024 | 19.01.2024 | 20.01.2024 | 21.01.2024 | 22.01.2024 | 23.01.2024 |
| Rodzaj posiłku | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek | Wtorek |
| Śniadanie /II śniadanie | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml (7) Serek Grani 1szt | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane na twardo 50g (3) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7) | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek z koperkiem 70g (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 wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7) | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1szt |
| Obiad/Po dwieczorek | Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Udka z kurczaka gotowane 150g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7) | Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Makaron razowy 200g (1,3) Sos bolognese 100g (1,9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12) | Zupa szpinakowa 350ml (7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie z koperkiem 250g (4,7) Woda z cytryną 200ml Sok owocowo-warzywny 330ml | Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10) | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Sztuka mięsa gotowana z sosem 170g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12) | Barszcz czerwony 350ml (1,9) Kasza 200g Gulasz gotowany 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12) | Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Makaron ze szpinakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7) |
| Kolacja | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i 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) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml |
| Wartość odżywcza | E: 1972kcal; B: 74g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 205g w tym cukry: 30g; Bł: 35g; Sól: 5g | E: 2000kcal; B: 85g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 220g w tym cukry: 20g; Bł: 31g; Sól: 6g | E: 2173kcal; B: 58g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 239g w tym cukry: 29g; Bł: 20g; Sól: 6g | E: 1941kcal; B: 56g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 239g w tym cukry: 24g; Bł: 30g; Sól: 5g | E: 2050kcal; B: 76g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 232g w tym cukry: 19g; Bł: 32g; Sól: 4g | E: 2020kcal; B: 80g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 221g w tym cukry: 19g; 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.