

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023	25.12.2023	26.12.2023
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) Twarożek 50g (7) 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 Herbata bez cukru 250ml  Jogurt owocowy 150g (7)	Płatki kukurydziane na mleku 350 Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Kasza manna na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Miód 17g Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7) Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Galaretką drobiowa 150g Serek kanapkowy 17 (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Ser żółty 30g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g
Obiad/Po dwieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka gotowane 150g Sos potrawkowy 80g (1) Marchewka oprószana 150 (1) Kompot bez cukru 200ml  Sok owocowo-warzywny 1szt	Krupnik 350ml (1,9) Makaron spaghetti 200g (1,3) Sos bolognese 100g (1,9) Kompot bez cukru 200ml  Owoce suszone 18g Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Sok warzywno-owocowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Pierogi ruskie 250g (1,3) Surówka z warzyw 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Mandarynki 2szt	Rosół 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Bitka gotowana w sosie 150g (1,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot bez cukru 200ml  Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Herbatniki 40g (1,3,7,8)
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 zieleciną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ryba po grecku 100g (1,9) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Sernik 70g (1,3,7) Sałata 5g Barszcz czerwony 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 100g (3,9,10) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2290kcal; B: 83g; T: 71g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 266g w tym cukry: 52g; Bł: 30g; Sól: 4g	E: 2248kcal; B: 97g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 287g w tym cukry: 35g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2495kcal; B: 78g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 357g w tym cukry: 44g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2367kcal; B: 88g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 258g w tym cukry: 41g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2369kcal; B: 77g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 242g w tym cukry: 33g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2145kcal; B: 91g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 262g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2106kcal; B: 70g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 18g; Bł: 27g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023	25.12.2023	26.12.2023
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 150g	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)  Jogurt naturalny 150g (7) Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7) Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Galaretka drobiowa 150g Serek kanapkowy 17 (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 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) Ser żółty 30g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)
Obiad/Po dwieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka gotowane 150g Sos potrawkowy 80g (1) Pomidory z jogurtem 150 (1) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 1szt	Krupnik 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)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ryż brązowy z warzywami 350g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Sok warzywno-owocowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Pierogi z kapustą i pieczarkami 250g (1,3) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Rosół 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Bitka gotowana w sosie 150g (1,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Serek Grani 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 zieleciną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ryba po grecku 100g (1,9) Śledź z cebulką 80g (4) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Sałata 5g Barszcz czerwony 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 100g (3,9,10) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1952kcal; B: 79g; T: 59g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 210g w tym cukry: 39g; Bł: 37g; Sól: 4g	E: 2000kcal; B: 85g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 220g w tym cukry: 20g; Bł: 31g; Sól: 6g	E: 2003kcal; B:63g; T: 65g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 121g w tym cukry: 16g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2059kcal; B: 80g; T: 65g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 198g w tym cukry: 30g; Bł: 30g; Sól: 4g	E: 2119kcal; B: 72g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 194g w tym cukry: 25g; Bł: 31g; Sól: 5g	E: 2308kcal; B: 96g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 267g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2073kcal; B: 66g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 210g w tym cukry: 21g; Bł: 39g; Sól: 5g

## 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 SO<sub>2</sub> 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.**