

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	24.01.2024	25.01.2024	26.01.2024	27.01.2024	28.01.2024	29.01.2024	30.01.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Kasza manna 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 Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	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) Twarożek 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Serek grani 1szt	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (1,3,10) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka wieprzowa o zaw. 80% mięsa 100g (3,6,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt owocowy 150g (7)	Makaron na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)
Obiad/Po dzwieczor ek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Kasza 200g (1) Klopsik gotowany w sosie 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 100g (9) Kompot bez cukru 200ml  Owoce suszone 18g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa ziemniaczana 350ml (7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1,3) Kompot bez cukru 200ml  Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Filet z kurczaka gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Mandarynki 2szt wafle ryżowe 30g	Zupa szpinakowa 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) 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) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieloną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieloną 70g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (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 zieloną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2310kcal; B: 89g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 307g w tym cukry: 41g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2353kcal; B: 77g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 300g w tym cukry: 34g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2353kcal; B: 59g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 356g w tym cukry: 47g; Bł: 28g; Sól: 3g	E: 2211kcal; B: 82g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 29g; W: 269g w tym cukry: 44g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2272kcal; B: 85g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 295g w tym cukry: 40g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2483kcal; B: 83g; T: 96g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 313g w tym cukry: 55g; Bł: 24g; Sól: 3g	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	24.01.2024	25.01.2024	26.01.2024	27.01.2024	28.01.2024	29.01.2024	30.01.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 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  Gruszka 1szt Orzechy włoskie 30g	Pieczywo razowe 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	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Serek grani 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (1,3,10) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Parówka wieprzowa o zaw. 80% mięsa 100g (3,6,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Polędwica drobiowa 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) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)
Obiad/Po dwieczorek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Kasza 200g (1) Klopsik gotowany w sosie 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 100g (9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Zupa ziemniaczana 350ml (7,9) Makaron razowy z sosem owocowym 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż brązowy 200g Filet z kurczaka gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g	Zupa szpinakowa 350ml (1,9) Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1,3,9) 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) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (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 (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1980kcal; B: 61g; T: 49g; Kw. tł. nas.: 21g; W: 280g w tym cukry: 31g; Bł: 31g; Sól: 5g	E: 2080kcal; B: 69g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 240g w tym cukry: 23g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2057kcal; B: 66g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 275g w tym cukry: 32g; Bł: 35g; Sól: 4g	E: 2026kcal; B: 77g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 220g w tym cukry: 19g; Bł: 33g; Sól: 5g	E: 2050kcal; B: 73g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 231g w tym cukry: 35g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2167kcal; B: 77g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 253g w tym cukry: 23g; 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. **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.**