

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023	1.01.2024	2.01.2024
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) Twarożek 50g (7) Dżem 25gg Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 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 Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (7) Jabłko 1szt	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Mandarynki 2szt Chrupki kukurydziane 30g	Kaszka kukurydziana 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	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Makaron na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g
Obiad/Po dwieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Kasza pęczak 200g (1) Gulasz 150g (1,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml Kefir 1szt	Krupnik 350ml (1,9) Makaron spaghetti 200g (1,3) Sos bolognese 100g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet rybny 80g (1,3) Sos koperkowy 50g (1) Surówka z warzyw 100g Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Bitka gotowana w sosie 150g (1,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot bez cukru 200ml Mandarynki 2szt Biszkopty (1,3,7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos pomidorowy 70g (1,9) Surówka z selera i jabłka 100g (9) Kompot bez cukru 200ml Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ryż 200g Kurczak w warzywach po chińsku 250g (9) 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 Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 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) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Sernik 70g (1,3,7) Sałata 5g Herbata z cytryną 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 mieszane 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: 2482kcal; B: 98g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 287g w tym cukry: 58g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2248kcal; B: 97g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 287g w tym cukry: 35g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2404kcal; B: 82g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 324g w tym cukry: 33g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2367kcal; B: 88g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 258g w tym cukry: 41g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2403kcal; B: 90g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 300g w tym cukry: 39g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2268kcal; B: 90g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 267g w tym cukry: 29g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2346kcal; B: 91g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 307g w tym cukry: 36g; Bł: 21g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023	1.01.2024	2.01.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g	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 Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica 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) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g
Obiad/Po dzwieczore k	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Kasza pęczak 200g (1) Gulasz 150g (1,9) Surówka z marchewki 150g Woda z cytryną 200ml Kefir 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 biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet rybny 80g (1,3) Sos koperkowy 50g (1) Surówka z kapusty kiszzonej 100g Woda z cytryną 200ml Serek Grani 150g (7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Bitka gotowana w sosie 150g (1,9) Fasolka szparagowa gotowana 100g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) Sos pomidorowy 70g (1,9) Surówka z selera i jabłka 100g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ryż 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1,9) Kalafior gotowany 150g 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) Pasta z jaj z zieleniną 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) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Sałata 5g Herbata z cytryną 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) 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: 2005kcal; B: 87g; T: 65g; Kw. tł. nas.: 22g; W: 188g w tym cukry: 33g; Bł: 38g; Sól: 4g	E: 2000kcal; B: 85g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 220g w tym cukry: 20g; Bł: 31g; Sól: 6g	E: 2218kcal; B:87g; T: 93g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 240g w tym cukry: 16g; Bł: 37g; Sól: 5g	E: 2059kcal; B: 80g; T: 65g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 198g w tym cukry: 30g; Bł: 30g; Sól: 4g	E: 2000kcal; B: 72g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 186g w tym cukry: 17g; Bł: 35g; Sól: 5g	E: 2072kcal; B: 83g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 230g w tym cukry: 17g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2014kcal; B: 81g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 201g w tym cukry: 21g; Bł: 37g; 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. **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.