

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	6.12.2023	7.12.2023	8.12.2023	9.12.2023	10.12.2023	11.12.2023	12.12.2023
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 40g (7) Paszтет drobiowy 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g 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) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 60g (7) Miód 20g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 50g (3) Majonez 10g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek z koperkiem 70g (7) Dżem 25g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek Grani 150g (7)	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 Kawa z mlekiem 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Makaron na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 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 Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ryż 200g Udka z kurczaka gotowane 150g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok owocowo-warzywny 1szt	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3,7,9,10) Sos koperkowy 50g (1) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Mandarynki 2szt Biszkopty 30g (1,3,7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z muszem truskawkowym 350g (1,3) Kompot bez cukru 200ml Banan 1szt	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Sok warzywno-owocowy 200ml	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	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 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1,9) Kalafior gotowany 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pasta w warzyw 50g (9) Pomidor 50g 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) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleciną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70g (1,3,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2314kcal; B: 85g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 268g w tym cukry: 44g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2200kcal; B: 79g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 248g w tym cukry: 32g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2300kcal; B: 63g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 326g w tym cukry: 54g; Bł: 30g; Sól: 3g	E: 2219kcal; B: 82g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 278g w tym cukry: 44g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2050kcal; B: 76g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 232g w tym cukry: 35g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2248kcal; B: 97g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 287g w tym cukry: 35g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2292kcal; B: 98g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 283g w tym cukry: 40g; Bł: 22g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	6.12.2023	7.12.2023	8.12.2023	9.12.2023	10.12.2023	11.12.2023	12.12.2023
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 40g (7) Paszтет drobiowy 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 60g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Orzechy włoskie 20g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) 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 Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek Grani 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 50g Sałata 5g Kawa z mlekiem 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7) Jabłko 1szt	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 Grapefruit 1/2szt orzechy włoskie 30g (8)
Obiad/Po dwieczorek	Zupa brokułowy 350ml (1,7,9) Ryż brązowy 200g Udko z kurczaka gotowane 150g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Sok owocowo-warzywny 1szt	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3,) Sos koperkowy 50g (1) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z musem truskawkowym 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Serek grani 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Sok warzywno-owocowy 200ml	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)	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 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 wieprzowa 50g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pasta w warzyw 50g (9) Pomidor 50g 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) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 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 twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1,3,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2000kcal; B: 76g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 242g w tym cukry: 31g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 1985kcal; B: 68g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 19g; W: 192g w tym cukry: 14g; Bł: 35g; Sól: 5g	E: 2020kcal; B:69g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 208g w tym cukry: 28g; Bł: 35g; Sól: 5g	E: 1992kcal; B: 72g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 246g w tym cukry: 33g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2050kcal; B: 76g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 232g w tym cukry: 19g; Bł: 32g; Sól: 4g	E: 2000kcal; B: 85g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 220g w tym cukry: 20g; Bł: 31g; Sól: 6g	E: 2014kcal; B: 81g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 201g w tym cukry: 21g; Bł: 37g; 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 nie zależnych.