

DIETA ŁATWOSTRAWNA					
Data	1.12.2023	2.12.2023	3.12.2023	4.12.2023	5.12.2023
Rodzaj posiłku	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Parówka wp. o zaw. 80% mięsa 100g (3,6,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Miód 17g Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mandarynki 2szt Krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa z mlekiem 250ml (7)  Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (4) Surówka z warzyw 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Banan 1szt	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml  Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż brązowy 200g Filet z kurczaka gotowany 100g Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Sok pomidorowy 330g	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Kasza 200g (1) Gulasz gotowany 150g (1,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml  Owoce suszone 18g Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Sałata z oliwą 30g (7) Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 100g (7) 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 razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokołem 200g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 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 mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1907kcal; B:60,58g; T: 71,7g; Kw. tł. nas.: 34,08g; W: 245,43g w tym cukry: 35,35g; Bł: 23,64g; Sól: 2,79g	E: 2195,82kcal; B: 79,85g; T: 79,67g; Kw. tł. nas.: 33,34g; W: 231,88g w tym cukry: 19,32g; Bł: 19,79g; Sól: 4,74g	E: 2021,13kcal; B: 59g; T: 55g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 310g w tym cukry: 30g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 1950kcal; B: 68,9g; T: 69,79g; Kw. tł. nas.: 38,19g; W: 250,49g w tym cukry: 19,96g; Bł: 21,87g; Sól: 4,69g	E: 2134kcal; B: 81g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 292g w tym cukry: 27g; Bł: 22g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					
Data	1.12.2023	2.12.2023	3.12.2023	4.12.2023	5.12.2023
Rodzaj posiłku	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Orzechy włoskie 20g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Parówka wp. o zaw. 80% mięsa 100g (3,6,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka 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) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 50g Sałata 5g Kawa z mlekiem 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Grapefruit ½ orzechy włoskie 30g (8)
Obiad/Po dwieczorek	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (4) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Serek grani 150g (7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż brązowy 200g Filet z kurczaka gotowany 100g Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Kasza 200g (1) Gulasz gotowany 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Sałata z oliwą 30g (7) Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 100g (7) 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) Twarożek z koperkiem 100g (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: 1989kcal; B:72,2g; T: 84,42g; Kw. tł. nas.: 38,55g; W: 164,52g w tym cukry: 24,7g; Bł: 29,08g; Sól: 4,52g	E: 2195,82kcal; B: 79,85g; T: 79,67g; Kw. tł. nas.: 33,34g; W: 231,88g w tym cukry: 19,32g; Bł: 19,79g; Sól: 4,74g	E: 1909kcal; B: 83,75g; T: 70,76g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 216,69g w tym cukry: 20,79g; Bł: 38,94g; Sól: 5g	E: 2056,54kcal; B: 80,8g; T: 87,51g; Kw. tł. nas.: 43,23g; W: 219,91g w tym cukry: 15,61g; Bł: 37,48g; Sól: 6,86g	E: 2092kcal; B: 73g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 29g; W: 245g w tym cukry: 19g; Bł: 33g; 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.