

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	10.12.2025	11.12.2025	12.12.2025	13.12.2025	14.12.2025	15.12.2025	16.12.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mandarynka 2szt Wafle ryżowe 30g	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Banan 1szt	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 40g wafle ryżowe 30g	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jogurt naturalny 150g (7)	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Kasza pęczak 200g (1) Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1a,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Naleśniki z twarogiem 200g (1a,3,7) Sos truskawkowy 50g Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 70g (1a,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (4) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Smoothie 250ml	Zupa ryżowa 350ml (9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Budyń 200g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1a,9) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Marchew oprószana 150g (1a) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1a,d,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1a,d,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1a,d,3,7,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2361kcal; B: 90g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 299g w tym cukry: 48g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 3008kcal; B: 95g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 459g w tym cukry: 27g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 2321kcal; B: 70g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 256g w tym cukry: 43g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2340kcal; B: 83g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 280g w tym cukry: 45g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2082kcal; B: 76g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2355kcal; B: 98g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 296g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2434kcal; B: 106g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 299g w tym cukry: 36g; Bł: 24g; Sól: 3g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	10.12.2025	11.12.2025	12.12.2025	13.12.2025	14.12.2025	15.12.2025	16.12.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Serek kanapkowy 17g (Z) Ser żółty 40g (Z) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,3,7,9,10)	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Twaróg w kawałku 50g (Z) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Pasztecik drobiowy 50g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (Z) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (Z)	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Twarożek 50g (Z) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Serek kanapkowy 17g (Z) Szynka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jogurt naturalny 150g (Z)	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Twaróg w kawałku 50g (Z) Szynka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Kasza pęczak 200g (1a) Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1a,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (Z)	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Makaron razowy z brokułem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Serek Grani 150g (Z)	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Filet rybny z pieca 100g (4) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,3,7,9,10)	Zupa ryżowa 350ml (9) Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (Z)	Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1a,9) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,3,7,9,10)	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (Z)
Kolacja	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 10g (Z) Szynka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (Z) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1a,d,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 10g (Z) Sałatka makaronowa 150g (1a,d,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 10g (Z) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Ser żółty 50g (Z) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 10g (Z) Szynka wieprzowa 60g (1a,d,3,7,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2016kcal; B: 78g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 229g w tym cukry: 31g; Bł: 35g; Sól: 4g	E: 2180kcal; B: 79g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 216g w tym cukry: 30g; Bł: 33g; Sól: 5g	E: 2107kcal; B: 76g; T: 96g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 221g w tym cukry: 26g; Bł: 33g; Sól: 5g	E: 2106kcal; B: 74g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 234g w tym cukry: 19g; Bł: 33g; Sól: 5g	E: 1906kcal; B: 63g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 194g w tym cukry: 36g; Bł: 37g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 91g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 222g w tym cukry: 18g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2089kcal; B: 82g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 217g w tym cukry: 21g; Bł: 35g; Sól: 4g

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające **gluten**, tj. pszenica (a), żyto (b), jęczmień (c), owies (d), orkisz (e), kamut (f) 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.) (a), orzechy laskowe (*Corylus avellana*) (b), orzechy włoskie (*Juglans regia*) (c), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*) (d), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch) (e), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*) (f), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*) (g), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*) (h), 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 niezależnych.