

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	18.12.2024	19.12.2024	20.12.2024	21.12.2024	22.12.2024	23.12.2024	24.12.2024
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) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 30g (7) Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml Kefir (7)	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Mandarynka 2szt wafle ryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g Ser żółty 40g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Ryż z warzywami 350g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml Budyń 200g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz czerwony 350ml (7,9) Pierogi ruskie 250g (1,3) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml Mandarynki 2szt
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka 50g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 70g (3,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszet drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (3,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ryba po grecku 100g (1,9) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Sernik 70g (1,3,7) Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2521kcal; B: 94g; T:96g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 308g w tym cukry: 33g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2161kcal; B: 71g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 283g w tym cukry: 32g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 2238kcal; B:79g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 270g w tym cukry: 38g; Bł: 19g; Sól: 4g	E: 2221kcal; B: 89g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g w tym cukry: 31g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 2082kcal; B: 76g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2378kcal; B: 81g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 294g w tym cukry: 43g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2369kcal; B: 77g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 242g w tym cukry: 33g; Bł: 21g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	18.12.2024	19.12.2024	20.12.2024	21.12.2024	22.12.2024	23.12.2024	24.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 30g (7) Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml Kefir (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ser żółty 40g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po-dwieczor-ek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek grani 150g (7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z brokułem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Ryż z warzywami 350g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z kurczakiem i szpinakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa z fasolki szparagowej 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)	Barszcz czerwony 350ml (7,9) Pierogi z kapustą i pieczarkami 250g (1,3) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka 50g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 70g (3,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (3,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ryba po grecku 100g (1,9) Śledź z cebulką 80g (4) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2070kcal; B: 94g; T: 96g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 192g w tym cukry: 23g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 1934kcal; B: 75g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 222g w tym cukry: 17g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 1900kcal; B: 75g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 194g w tym cukry: 21g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 1910kcal; B: 89g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 208g w tym cukry: 13g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 1906kcal; B: 63g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 194g w tym cukry: 36g; Bł: 37g; Sól: 5g	E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g	E: 2119kcal; B: 72g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 194g w tym cukry: 25g; Bł: 31g; 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. **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.