

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	24.12.2025	25.12.2025	26.12.2025	27.12.2025	28.12.2025	29.12.2025	30.12.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Dżem 25g Ser żółty 40g <u>(7)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(1b,c, 3,5,6,7,8)</u> Smoothie 220ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Galaretka drobiowa 150g Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Jajko gotowane 50g <u>(3)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Ser żółty 30g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(1b,c, 3,5,6,7,8)</u> Mandarynka 2szt wafle ryżowe 30g	Kaszka kukurydziana na mleku 350g <u>(7)</u> Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pasztet 50g <u>(1a,3,7,9,10)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 220ml	Ryż na mleku 350g <u>(7)</u> Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt wafle ryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g <u>(1a,3,7)</u> Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twaróg w kawałku 50g <u>(7)</u> Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(1b,c, 3,5,6,7,8)</u> Smoothie 220ml	Płatki ryżowe na mleku 350g <u>(7)</u> Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasztet zapiekany 50g <u>(1a,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Barszcz czerwony 350ml <u>(1a,7,9)</u> Pierogi ruskie 350g <u>(1a,3)</u> Surówka z warzyw i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Mandarynka 2szt	Zupa jarzynowa 350ml <u>(1a,7,9)</u> Ziemniaki 200g Bitka gotowana w sosie 250g <u>(1a,9)</u> Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Sok owocowo-warzywny <u>330g</u>	Krupnik 350ml <u>(1a,9)</u> Ziemniaki 200g Klopsik w sosie pomidorowym 150g <u>(1a,9)</u> Surówka z selera i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Baton 40g <u>(1a,3,7,8)</u>	Zupa brokułowa 350ml <u>(1a,7,9)</u> Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g <u>(1a,7)</u> Woda z cytryną 200ml Galaretka owocowa 220g	Rosół z makaronem 350ml <u>(1a,9)</u> Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g <u>(1a,9)</u> Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml <u>(1a,9)</u> Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g <u>(1a,9)</u> Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biskopty 30g <u>(1a,7)</u>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml <u>(1a,7,9)</u> Kasza jęczmienna 200g <u>(1c)</u> Gulasz wieprzowy gotowany 150g <u>(1a,9)</u> Surówka z selera i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g <u>(7)</u>
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ryba po grecku 100g <u>(1a,9)</u> Sałatka jarzynowa 100g <u>(3,9,10)</u> Sernik 100g <u>(1a,3)</u> Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Sałatka makaronowa z brokułem 150g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Sałatka ryżowa 150g <u>(3,10)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 50g <u>(7)</u> Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Sałatka ziemniaczana 150g <u>(1a,d,3,9,10)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2369kcal; B: 77g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 242g w tym cukry: 33g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2145kcal; B: 91g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 262g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2106kcal; B: 70g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 18g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2277kcal; B: 86g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 256g w tym cukry: 39g; Bł: 25g; Sól: 4g	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: 2175kcal; B: 91g; T: 104g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 213g w tym cukry: 29g; Bł: 20g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	24.12.2025	25.12.2025	26.12.2025	27.12.2025	28.12.2025	29.12.2025	30.12.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Dżem 25g Ser żółty 40g <u>(7)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(1b,c, 3,5,6,7,8)</u> Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Galaretka drobiowa 150g Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Jajko gotowane 50g <u>(3)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Ser żółty 30g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(1b,c, 3,5,6,7,8)</u> Jabłko 1szt orzechy włoskie 150g <u>(8c)</u>	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasztet 50g <u>(1a,3,7,9,10)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie <u>220ml</u>	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twaróg w kawałku 50g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(1b,c, 3,5,6,7,8)</u> Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasztet zapiekany 50g <u>(1a,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Barszcz czerwony 350ml <u>(1a,7,9)</u> Pierogi ruskie 350g <u>(1a,3)</u> Surówka z warzyw i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Kefir 150g <u>(7)</u>	Zupa jarzynowa 350ml <u>(1a,7,9)</u> Ziemniaki 200g Bitka gotowana w sosie 250g <u>(1a,9)</u> Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g <u>(1a,b,3,7,9,10)</u>	Krupnik 350ml <u>(1a,9)</u> Ziemniaki 200g Klopsik w sosie pomidorowym 150g <u>(1a,9)</u> Surówka z selera i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g <u>(1a,b,3,7,9,10)</u>	Zupa brokułowa 350ml <u>(1a,7,9)</u> Makaron razowy z twarogiem i sosem waniliowym 350g <u>(1a,7)</u> Woda z cytryną 200ml Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 350ml <u>(1a,9)</u> Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g <u>(1a,9)</u> Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g <u>(1a,b,3,7,9,10)</u>	Zupa z fasolki szparagowej 350ml <u>(1a,9)</u> Makaron razowy z sosem bolognese 350g <u>(1a,9)</u> Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g <u>(1a,b,3,7,9,10)</u>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml <u>(1a,7,9)</u> Kasza jęczmienna 200g <u>(1c)</u> Gulasz wieprzowy gotowany 150g <u>(1a,9)</u> Surówka z selera i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g <u>(7)</u>
Kolacja	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ryba po grecku 100g <u>(1a,9)</u> Sałatka jarzynowa 100g <u>(3,9,10)</u> Sernik 100g <u>(1a,3)</u> Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Sałatka makaronowa z brokułem 150g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Sałatka ryżowa 150g <u>(3,10)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 50g <u>(7)</u> Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Sałatka ziemniaczana 150g <u>(1a,d,3,9,10)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2369kcal; B: 77g; T:78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 242g w tym cukry: 33g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2145kcal; B: 91g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 262g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2106kcal; B:70g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 18g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2006kcal; B: 67g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 274g w tym cukry: 41g; Bł: 24g; Sól: 4g	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: 1975kcal; B: 84g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 186g w tym cukry: 20g; Bł: 20g; Sól: 5g
------------------	---	--	---	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

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.