

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Data	25.12.2024	26.12.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024	30.12.2024	31.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Galaretka drobiowa 150g Serek kanapkowy 17 (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml (7) Jabłko suszone 17g Biszkopty 30g (1,7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Ser żółty 30g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zielenią 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt Herbatniki 40g (1,3,7,8)	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 (7) Sok owocowo-warzywny 330g	Kasza manna na mleku 350g (1,7) 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	Rosół 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Bitka gotowana w sosie 150g (1,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml Mandarynki 2 szt wafle ryżowe 30g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Mandarynki 2szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 50g (1,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 100g (3,9,10) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 70g (4,3,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zielenią 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Sernik 100g (1,3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	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: 2278kcal; B: 73g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 308g w tym cukry: 44g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 223g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2157kcal; B: 92g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 275g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2378kcal; B: 81g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 294g w tym cukry: 43g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2656kcal; B: 106g; T: 120g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 273g w tym cukry: 35g; Bł: 19g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	25.12.2024	26.12.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024	30.12.2024	31.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Galaretką drobiowa 150g Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml (7) Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Ser żółty 30g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) 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) 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 Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Rosół 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Bitka gotowana w sosie 150g (1,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż brązowy z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 50g (1,7) Ogórek kiszony 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 100g (3,9,10) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) 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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleciną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2308kcal; B: 96g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 267g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2073kcal; B: 66g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 210g w tym cukry: 21g; Bł: 39g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 213g w tym cukry: 14g; Bł: 31g; Sól: 5g	E: 2011kcal; B: 71g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 198g w tym cukry: 14g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 1946kcal; B: 81g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 223g w tym cukry: 24g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g	E: 2000kcal; B: 67g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 166g w tym cukry: 16g; Bł: 26g; 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 niezależnych.