

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	26.11.2025	27.11.2025	28.11.2025	29.11.2025	30.11.2025	1.12.2025	2.12.2025
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) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Mandarynka 2szt Wafle ryżowe 30g	Kasza manna na mleku 350g (1a,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 Herbata bez cukru 250ml Serek homogenizowany (7)	Płatki owsiane na mleku 350g (1d,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Twarożek 40g (7) Miód 25g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Banan 1szt	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Twarożek 60g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) 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) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Mandarynka 2 szt wafle ryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g (1a,3,7) 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) Jogurt owocowy 150g (7)	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Paszтет zapiekany 50g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 70g (1a,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1a,3,7,8)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Budyń 200g (7)	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Galaretka owocowa 220g	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Krupnik 350ml (1c,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,3,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biskopity 30g (1,7)	Zupa ryżowa 350ml (9) Kopytka 200g (1a,3) Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70g (1a,d,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (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 Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleciną 70g (1a,d,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2524kcal; B: 89g; T:85g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 338g w tym cukry: 31g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2200kcal; B: 73g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 313g w tym cukry: 30g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2648kcal; B:83g; T: 109g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 323g w tym cukry: 38g; Bł: 25g; 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	26.11.2025	27.11.2025	28.11.2025	29.11.2025	30.11.2025	1.12.2025	2.12.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczyczo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Ser żółty 40g (Z) Szyńka 40g (1a,d,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt	Pieczyczo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Pasta z jaj 50g (3,10) Szyńka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (Z)	Pieczyczo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Twarożek 50g (Z) Szyńka drobiowa 60g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt	Pieczyczo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Twarożek 60g (Z) Szyńka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (Z)	Pieczyczo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Szyńka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (Z) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczyczo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Twaróg w kawałku 50g (Z) Szyńka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jogurt naturalny 150g (Z)	Pieczyczo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Pasztet zapiekany 50g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (Z) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzyńska w sosie 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kefir 150g (Z)	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,3,7,9,10)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (Z)	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Ryż brązowy z warzywami 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Serek grani 150g (Z)	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,3,7,9,10)	Krupnik 350ml (1c,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,3,9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,3,7,9,10)	Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kefir 150g (Z)
Kolacja	Pieczyczo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (Z) Szyńka drobiowa 60g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (Z) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70g (1a,d,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (Z) Ser żółty 50g (Z) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (Z) Szyńka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Ser żółty 50g (Z) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (Z) Pasta z wędliny z zieleciną 70g (1a,d,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2035kcal; B: 87g; T:79g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 230g w tym cukry: 22g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 63g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 19g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 1983kcal; B:62g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 172g w tym cukry: 23g; Bł: 25g; Sól: 7g	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.