

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	27.11.2024	28.11.2024	29.11.2024	30.11.2024	1.12.2024	2.12.2024	3.12.2024
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) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Galaretką owocową 200g	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Miód 20g Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt biszkopty 30g (1,3,7,8)	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane na twardo 50g (3) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Makaron na mleku 350g (1,3,7) 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 Herbata bez cukru 250ml Mandarynka 2szt wafle ryżowe 30g
Obiad/Po dwieczor ek	Krupnik 350ml 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Bitka schabowa gotowana w sosie 100g (1,9) Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml Drożdżówka 1szt (1,3,7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy z ryżem gotowany 80g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem 350g (4,7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Makaron 200g (1,3) Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Mizéria 150g (7) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	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 drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Papryka 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2043kcal; B: 77g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 163g w tym cukry: 43g; Bł: 16g; Sól: 4g	E: 2594kcal; B: 80g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 337g w tym cukry: 35g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2385kcal; B: 64g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 22g; W: 297g w tym cukry: 45g; Bł: 25g; Sól: 3g	E: 2292kcal; B: 72g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 298g w tym cukry: 35g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2274kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2347kcal; B: 91g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 295g w tym cukry: 33g; Bł: 23g; Sól: 3g	E: 2491kcal; B: 88g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 321g w tym cukry: 35g; Bł: 24g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	27.11.2024	28.11.2024	29.11.2024	30.11.2024	1.12.2024	2.12.2024	3.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (7) jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane na twardo 50g (3) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (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) Serek kanapkowy 17g (7) Polędwica 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) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	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 Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Bitka schabowa gotowana w sosie 100g (1,9) Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml Kefir 1szt (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy z ryżem gotowany 80g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem 350g (4,7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek Grani 150g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Makaron razowy 200g (1,3) Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 80g Sos jarzynowy 50g (1) Mizeria 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 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) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Papryka 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 2409kcal; B: 89g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 264g w tym cukry: 19g; Bł: 32g; Sól: 5g	E: 2173kcal; B: 58g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 239g w tym cukry: 29g; Bł: 20g; Sól: 6g	E: 1941kcal; B: 56g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 239g w tym cukry: 24g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 208g w tym cukry: 26g; Bł: 38g; Sól: 5g	E: 2067kcal; B: 87g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 239g w tym cukry: 23g; Bł: 29g; Sól: 3g	E: 2224kcal; B: 72g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 249g w tym cukry: 19g; Bł: 35g; Sól: 4g

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.