

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	29.01.2025	30.01.2025	31.01.2025	01.02.2025	02.02.2025	03.02.2025	04.02.2025
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) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml  Mandarynka 2szt Wafle ryżowe	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g (7) Szynka 40g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Herbatniki (1,3,7,8)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Makaron na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Kefir 150g (7) Krakersy (1,3,7,11)	Kaszka kukurydziana 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  Serek Grani 150g (7)	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Kawa z mlekiem 250ml (7)  Jogurt owocowy 150g (7)	Ryż na mleku 350g (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  Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron 200g (1,3) Pulpet gotowany w sosie 150g (1,3) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (1,7) Woda z cytryną 200ml  Budyń 250g (7)	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 kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Owoce suszone 18g Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 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: 2860kcal; B: 110g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 390g w tym cukry: 23g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2377kcal; B: 60g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 297g w tym cukry: 39g; Bł: 28g; Sól: 3g	E: 2360kcal; B: 92g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 282g w tym cukry: 48g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2274kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2179cal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 264g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; Sól: 5g	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	29.01.2025	30.01.2025	31.01.2025	01.02.2025	02.02.2025	03.02.2025	04.02.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml  Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka 40g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1)  Kefir 150g (7) Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Serek Grani 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1)  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 Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron razowy 200g (1,3) Pulpet gotowany w sosie 150g (1,3) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż brązowy z warzywami 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	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  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 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: 2428kcal; B: 105g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 317g w tym cukry: 16g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2040kcal; B: 79g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 241g w tym cukry: 27g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2073kcal; B: 80g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 234g w tym cukry: 37g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 208g w tym cukry: 26g; Bł: 38g; Sól: 5g	E: 1948kcal; B: 73g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 189g w tym cukry: 15g; Bł: 36g; Sól: 4g	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 SO<sub>2</sub> 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.**