

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	31.12.2025						
Rodzaj posiłku	Środa						
Śniadanie /II śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350g (Z) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (Z) Ser żółty 40g (Z) Szynka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Mandarynka krakersy						
Obiad/Po dwieczorek	Krupnik 350ml (1c,9) Ziemniaki 200g Pulpet w sosie jarzynowym 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kefir 1szt (Z)						
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (Z) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) 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						

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	31.12.2025						
Rodzaj posiłku	Środa						
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 40g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt						
Obiad/Po dwieczor ek	Krupnik 350ml <u>(1c,9)</u> Ziemniaki 200g Pulpet w sosie jarzynowym 150g <u>(1a,9)</u> Surówka z warzyw i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Kefir 1szt <u>(7)</u>						
Kolacja	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z jaj z zieleniną 50g <u>(3,10)</u> 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						

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.**