

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	8.01.2025	9.01.2025	10.01.2025	11.01.025	12.01.2025	13.01.2025	14.01.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Kasza manna na mleku 350 (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Mandarynka 2szt Wafle ryżowe 30g	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szyunka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szyunka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Pierogi ruskie 150g (1,3) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml Budyń 250g (7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Zraz w sosie jarzynowym 150g (1,7,9) Brokuł gotowany 150g Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 100g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Naleśniki z twarogiem 250g (1,3,7) Sos owocowy 70g Woda z cytryną 200ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1) Woda z cytryną 200ml Jabłko suszone 17g Krakersy (1,3,7,11)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy gotowany 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Budyń 200g (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Marchew oprószana 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 200g (1,3,7,9,10) Ogórek kiszony 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szyunka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szyunka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2299kcal; B: 62g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 265g w tym cukry: 36g; Bł: 22g; Sól: 3g	E: 2286kcal; B: 92g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 285g w tym cukry: 31g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2389kcal; B: 73g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 294g w tym cukry: 49g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2340kcal; B: 83g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 280g w tym cukry: 45g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2082kcal; B: 76g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2355kcal; B: 98g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 296g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2434kcal; B: 106g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 299g w tym cukry: 36g; Bł: 24g; Sól: 3g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	8.01.2025	9.01.2025	10.01.2025	11.01.2025	12.01.2025	13.01.2025	14.01.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70 Herbata bez cukru 250ml Jabłko szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Serek Grani 150g (7)	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 Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (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) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dzwieczor ek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Makaron razowy z brokołem 350g (1) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Zraz w sosie jarzynowym 150g (1,7,9) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Woda z cytryną 200ml Kefir 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Makaron razowy z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy gotowany 150g(1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g Sos jarzynowa 50g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 200g (1,3,7,9,10) Ogórek kiszony 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2246kcal; B: 65g; T: 71g; Kw. tł. nas.:25; W: 275g w tym cukry: 21g; Bł: 29g; Sól: 3g	E: 1971kcal; B: 78g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 189g w tym cukry: 16g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2081kcal; B:70g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 218g w tym cukry: 20g; Bł: 35g; Sól: 4g	E: 2106kcal; B: 74g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 234g w tym cukry: 19g; Bł: 33g; Sól: 5g	E: 1906kcal; B: 63g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 194g w tym cukry: 36g; Bł: 37g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 91g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 222g w tym cukry: 18g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2089kcal; B: 82g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 217g w tym cukry: 21g; 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. **Gorzycza** 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.