

poniedziałek, 25 marzec 2024

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - bezlaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	-	1	Owsianka na mleku *1/*7/	450g	Owsianka na mleku *1/*7/	450g	Owsianka na mleku *1/*7/	450g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/	100g
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb graham *1/	100g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g
		3	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Żywiecka 40g	40g	Żywiecka 70g	70g
		4	Żywiecka 40g	40g	Szynka konserwowa drobiowa 40g +7/+10/	40g	Żywiecka 70g	70g	Ogórek świeży	30g	Ogórek świeży	30g
		5	Ogórek świeży	30g	Pomidor	80g	Ogórek świeży	30g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
		6	Ogórek kiszony	50g	Herbata naturalna	250g	Ogórek kiszony	50g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g
		7	Herbata naturalna	250g			Herbata naturalna	250g				
		8										
		9										
		10										
II	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g	Słupki z warzyw w sosie jogurtowym +1/*7/+8/+11/	375g	Jabłko	100g	Jabłko	100g	
	2											
	3											
OBIAŁ	1	Bitki wołowe *1/*3/+7/+9/+12/s	110g	Brokułowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Porcja mięsa wołowego sosie (g) *1/*7/*9/+12/	150g	Brokułowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Brokułowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	
	2	Kapusta zasmażana *1/	150g	Porcja mięsa wołowego sosie (g) *1/*7/*9/+12/	150g	Fasolka szparagowa (d. II, VI) *7/	150g	Porcja mięsa wołowego sosie (g) BL *1/+7/*9/+12/	150g	Porcja mięsa wołowego sosie (g) BG *7/*9/+12/	150g	
	3	Ziemniaki ugotowane	300g	Fasolka szparagowa (d. II, VI) *7/	150g	Ziemniaki ugotowane	300g	Fasolka szparagowa (d. II, VI) *7/	150g	Fasolka szparagowa (d. II, VI) *7/	150g	
	4	Grochowa z wędliną i ziemniakami +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Ziemniaki ugotowane	300g	Brokułowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g	
	5											
	6											
	7											
	8											
	9											
	10											
PODWIECZOREK	1											
	2											
	3											
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Bułka pszenna *1/	200g	Chleb graham *1/	150g	Chleb graham *1/	100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/	100g
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Rolada drobiowa 60g +9/+10/	60g	Pasta warzywna +3/+5/+6/+7/*9/+10/+12/	100g	Margaryna Delma +7/	20g	Pasta warzywna +3/+5/+6/+7/*9/+10/+12/	100g
		4	Pasta warzywna +3/+5/+6/+7/*9/+10/+12/	100g	Dżem śliwkowy	50g	Pomidor	50g	Pasta warzywna +3/+5/+6/+7/*9/+10/+12/	100g	Pomidor	50g
		5	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Herbata owocowa	250g	Pomidor	50g	Herbata owocowa	250g
		6	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g		
		7										
		8										
		9										
		10										
=	1	Sok pomidorowy	300g	Sok pomidorowy	300g	Sok pomidorowy	300g	Sok pomidorowy	300g	Sok pomidorowy	300g	
	2											
	3											

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2605,1	wartość energetyczna	2549,1	wartość energetyczna	2441,3	wartość energetyczna	1933,8	wartość energetyczna	1890,4
g	białko ogółem	106,87	białko ogółem	96,467	białko ogółem	105,61	białko ogółem	73,088	białko ogółem	61,428
g	węglowodany ogółem	366,95	węglowodany ogółem	409,02	węglowodany ogółem	381,96	węglowodany ogółem	312,06	węglowodany ogółem	284,33
g	w tym: cukry	13,07	w tym: cukry	19,83	w tym: cukry	9,0104	w tym: cukry	9,0403	w tym: cukry	30,01
g	tłuszcze ogółem	88,299	tłuszcze ogółem	63,895	tłuszcze ogółem	65,59	tłuszcze ogółem	50,199	tłuszcze ogółem	56,969
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,128	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,034	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,166	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,411	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,413
g	błonnik	41,253	błonnik	29,6	błonnik	42,106	błonnik	29,053	błonnik	41,073
mg	sól	5,3359	sól	3,4864	sól	4,6969	sól	3,9267	sól	3,9293

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowanie, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone.

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.

DIETA		I A - podstawowa		X - wegetariańska						
ŚNIADANIE	-	1	Chleb bezglutenowy *8/*10/+13/	100g	Chleb oliwski *1/	100g				
		2	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g				
		3	Żywiecka 70g	70g	Ogórek świeży	30g				
		4	Ogórek świeży	30g	Herbata naturalna	250g				
		5	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g				
		6	Herbata naturalna	250g	Owsianka na mleku *1/*7/	450g				
		7			Pasta z brokuła i ciecierzycy +7/+8/+12/	80g				
		8								
		9								
		10								
=		1	Jabłko	100g	Jabłko	100g				
		2								
		3								
OBIAD		1	Porcja mięsa wołowego sosie (dieta) BG *7/*9/+12/	150g	Fasolka szparagowa (d. II, VI) *7/	150g				
		2	Fasolka szparagowa (d. II, VI) *7/	150g	Jajka w sosie musztardowym *1/*3/+7/*9/*10/+12/	120g				
		3	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g				
		4	Grochowa z wędliną i ziemniakami +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	450g	Brokułowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	450g				
		5								
		6								
		7								
		8								
		9								
		10								
PODWIECZOREK		1	Tortilla *1/*3/+6/*7/+9/*10/	250g	Tortilla wege *1/*3/*7/*10/	250g				
		2								
		3								
KOLACJA	-	1	Chleb bezglutenowy *8/*10/+13/	100g	Chleb graham *1/	100g				
		2	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g				
		3	Pasta warzywna +3/+5/+6/+7/*9/+10/+12/	100g	Pomidor	50g				
		4	Pomidor	50g	Chleb oliwski *1/	50g				
		5	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
		6			Pasta warzywna +3/+5/+6/+7/*9/+10/+12/	100g				
		7								
		8								
		9								
		10								
	=		1	Sok pomidorowy	300g	Sok pomidorowy	300g			
			2							
			3							
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2721,6	wartość energetyczna	3148						
g	białko ogółem	106,95	białko ogółem	124,69						
g	węglowodany ogółem	349,45	węglowodany ogółem	428,84						
g	w tym: cukry	29,96	w tym: cukry	11,52						
g	łuszczyce ogółem	100,78	łuszczyce ogółem	110,05						
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,661	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,192						
g	błonnik	50,273	błonnik	42,268						
mg	sól	3,9747	sól	4,5039						

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowanie, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone.

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.

wtorek, 26 marzec 2024

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - beziaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	I	1	Ryż na mleku *7/	450g	Ryż na mleku *7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Ryż na mleku *7/	450g
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/	100g
		3	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Masło *7/	20g
		4	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Ogórek świeży	30g	Pasztet z pomidorami sojowy (gotowy)	113g	Pomidor	50g
		5	Ogórek świeży	30g	Ogórek świeży	30g	Herbata miętowa	250g	Ogórek świeży	30g	Ogórek świeży	30g
		6	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Twarożek Grani *7/	200g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
		7	Twarożek Grani *7/	200g	Twarożek Grani *7/	200g					Twarożek Grani *7/	200g
		8										
		9										
		10										
II	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g	Salatka z kaszą gryczaną (d VI) +1/*6/*7/+9/+12/	150g	Jabłko	100g	Jabłko	100g	
	2					Jabłko	100g					
	3											
OBIAD	1	Szpinakowa z ziemniakami +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Ryżanka (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Szpinakowa z ziemniakami +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Ryżanka (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Ryżanka (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	
	2	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym *1/*3/*7/+9/+12/	150g	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (dieta *1/*3/*7/	150g	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (dieta *1/*3/*7/	150g	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (dieta *1/*3/	150g	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym(d) BG *3/*7/	150g	
	3	Marchewka z groszkiem *7/	150g	Surówka z selera (dieta) +1/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	150g	Surówka z selera (dieta) +1/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	150g	Surówka z selera (dieta) BL +1/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	150g	Surówka z selera (dieta) +1/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	150g	
	4	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g	
	5											
	6											
	7											
	8											
	9											
	10											
PODWIECZOREK	1	Placek drożdżowy z dżemem *1/*3/+7/	150g	Placek drożdżowy z dżemem *1/*3/+7/	150g							
	2											
	3											
KOLACJA	I	1	Chleb oliwski *1/	150g	Bułka pszenna *1/	200g	Chleb oliwski *1/	150g	Chleb oliwski *1/	150g	Chleb bezglutenowy *8/*10/+13/	100g
		2	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g
		3	Pasta rybna *4/	80g	Półdewca drobiowa 60g	60g	Pasta rybna *4/	80g	Półdewca drobiowa 60g	60g	Półdewca drobiowa 60g	60g
		4	Papryka czerwona	50g	Pomidor	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
		5	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
II	1	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g	
	2											
	3											

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	3673	wartość energetyczna	3399,1	wartość energetyczna	2822,5	wartość energetyczna	2252,8	wartość energetyczna	2175,7
g	białko ogółem	125,07	białko ogółem	134,39	białko ogółem	116,31	białko ogółem	84,042	białko ogółem	99,115
g	węglowodany ogółem	526,98	węglowodany ogółem	560,83	węglowodany ogółem	395,62	węglowodany ogółem	336,5	węglowodany ogółem	313,7
g	w tym: cukry	94,495	w tym: cukry	96,705	w tym: cukry	50,824	w tym: cukry	48,832	w tym: cukry	59,535
g	tłuszcze ogółem	99,36	tłuszcze ogółem	72,899	tłuszcze ogółem	67,976	tłuszcze ogółem	66,544	tłuszcze ogółem	58,989
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,313	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,466	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,536	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,133	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,467
g	błonnik	36,153	błonnik	31,053	błonnik	37,281	błonnik	30,223	błonnik	35,913
mg	sól	2,4301	sól	2,119	sól	2,0274	sól	1,5735	sól	2,1156

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowanie, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone.

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.

DIETA		I A - podstawowa		X - wegetariańska							
ŚNIADANIE	-	1	Ryż na mleku *7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g					
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g					
		3	Masło *7/	20g	Herbata miętowa	250g					
		4	Twarożek Grani *7/	200g	Pomidor	50g					
		5	Pomidor	50g	Ogórek świeży	30g					
		6	Ogórek świeży	30g	Ryż na mleku *7/	450g					
		7	Herbata miętowa	250g	Twarożek Grani *7/	200g					
		8									
		9									
		10									
	=	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g					
		2									
		3									
OBIAD	1	Szpinakowa z ziemniakami +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/ +11/+12/	450g	Jak kurczak w chrupiącej panierce *1/*8/*9/p	90g						
	2	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym *1/*3/+7/+9/+12/	150g	Ryżanka (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/ /+11/+12/	450g						
	3	Marchewka z groszkiem *7/	150g	Sos czosnkowy +1/*3/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g						
	4	Ziemniaki ugotowane	300g	Surówka z selera (dieta) +1/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/	150g						
	5			Ziemniaki ugotowane	300g						
	6										
	7										
	8										
	9										
	10										
PODWIECZOREK	1	Placek drożdżowy z dżemem *1/*3/+7/	150g	Placek drożdżowy z wiśniami *1/*3/+7/	150g						
	2			Placek drożdżowy z	150g						
	3										
KOLACJA	-	1	Chleb oliwski *1/	150g	Margaryna Delma +7/	20g					
		2	Margaryna Delma +7/	20g	Pomidor	50g					
		3	Pasta rybna *4/	80g	Herbata naturalna	250g					
		4	Papryka czerwona	50g	Chleb oliwski *1/	150g					
		5	Herbata naturalna	250g	Paszтет z pomidorami sojowy (gotowy)	113g					
		6									
		7									
		8									
		9									
		10									
	=	1	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g					
		2									
		3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	3727	wartość energetyczna	4199,1							
g	białko ogółem	107,17	białko ogółem	114,33							
g	węglowodany ogółem	523,58	węglowodany ogółem	645,89							
g	w tym: cukry	97,695	w tym: cukry	133,64							
g	łuszcze ogółem	114,76	łuszcze ogółem	132,19							
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	38,313	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,901							
g	błonnik	36,153	błonnik	41,81							
mg	sól	3,0401	sól	1,9615							

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowanie, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) pieczone.

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - bezlaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	-	1	Ciasto lane na mleku *1/*3/*7/	450g	Ciasto lane na mleku *1/*3/*7/	450g	Chleb graham *1/	100g	Masło *7/	20g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/	100g
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Masło *7/	20g	Chleb pszenny *1/	100g	Masło *7/	20g
		3	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Szynka konserwowa 70g +1/*6/*7/+8/+9/+10/	70g	Szynka konserwowa 70g +1/*6/*7/+8/+9/+10/	70g	Pasta z soczewicy +7/+9/+12/	80g
		4	Piwna 40g *6/*9/*10/	40g	Szynka konserwowa drobiowa 40g +7/+10/	40g	Pomidor	50g	Miód	25g	Dżem porzeczkowy	50g
		5	Miód	25g	Miód	25g	Rzodkiewka	30g	Pomidor	50g	Rzodkiewka	30g
		6	Pomidor	50g	Pomidor	80g	Herbata owocowa	250g	Rzodkiewka	30g	Pomidor	50g
		7	Rzodkiewka	30g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		8	Herbata owocowa	250g								
		9										
		10										
II	1	Banan	150g	Banan	150g	Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem *3/*7/	130g	Banan	150g	Banan	150g	
	2					Banan	150g					
	3											
OBIAD	1	Pieczarkowa z makaronem *1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Koperkowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Koperkowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Koperkowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Koperkowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	
	2	Kotlet drobiowy panierowany *1/*3/+7/+9/+12/5	110g	Schab gotowany +5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	110g	Schab gotowany +5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	110g	Schab gotowany +5/+6/+8/*9/+10/+11/	110g	Schab gotowany (dieta bezgl) *7/*9/	110g	
	3	Surówka z kapusty pekińskiej	150g	Buraczki gotowane (dieta) +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	150g	Surówka z kapusty pekińskiej	150g	Buraczki gotowane (dieta) +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	150g	Buraczki gotowane (dieta) +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	150g	
	4	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g	
	5											
	6											
	7											
	8											
	9											
	10											
PODWIECZOREK	1											
	2											
	3											
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Bułka pszenna *1/	200g	Chleb graham *1/	150g	Chleb graham *1/	100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/	100g
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Pasta twarogowa z koperkiem (dieta) *7/	80g	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (100) *7/	100g	Margaryna Delma +7/	20g	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (100) *7/	100g
		4	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (100) *7/	100g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Paszтет klasyczny sojowy (gotowy)	113g	Pomidor	50g
		5	Ogórek świeży	50g	Herbata zielona	250g	Herbata zielona	250g	Herbata zielona	250g	Herbata zielona	250g
		6	Herbata zielona	250g					Pomidor	50g		
		7										
		8										
		9										
		10										
=	1	Kefir z orzechami włoskimi +1/+5/+6/*7/*8/+11/	180g	Kefir z orzechami włoskimi +1/+5/+6/*7/*8/+11/	180g	Kefir z orzechami włoskimi +1/+5/+6/*7/*8/+11/	180g	Jogurt naturalny bez laktozy *7/	150g	Kefir z orzechami włoskimi +1/+5/+6/*7/*8/+11/	180g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2885,1	wartość energetyczna	2730,4	wartość energetyczna	2471,1	wartość energetyczna	2174,5	wartość energetyczna	2459,7		
g	białko ogółem	203,58	białko ogółem	197,27	białko ogółem	117,78	białko ogółem	155,34	białko ogółem	97,95		
g	węglowodany ogółem	384,75	węglowodany ogółem	421,66	węglowodany ogółem	333,03	węglowodany ogółem	338,76	węglowodany ogółem	349,64		
g	w tym: cukry	41,95	w tym: cukry	59,95	w tym: cukry	21,14	w tym: cukry	56,177	w tym: cukry	64,87		
g	tłuszcze ogółem	105,73	tłuszcze ogółem	76,28	tłuszcze ogółem	82,575	tłuszcze ogółem	70,37	tłuszcze ogółem	75,54		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,447	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,493	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,225	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,868		
g	błonnik	30,428	błonnik	22,17	błonnik	32,393	błonnik	25,48	błonnik	45,3		
mg	sól	1,8658	sól	2,7787	sól	2,3042	sól	2,591	sól	2,7885		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowanie, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone.

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.

DIETA		I A - podstawowa		X - wegetariańska					
ŚNIADANIE	-	1	Ciasto lane na mleku *1/*3/*7/	450g	Masło *7/	20g			
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb oliwski *1/	100g			
		3	Masło *7/	20g	Rzodkiewka	30g			
		4	Piwna 40g *6/*9/*10/	40g	Pomidor	50g			
		5	Miód	25g	Herbata owocowa	250g			
		6	Pomidor	50g	Ciasto lane na mleku *1/*3/*7/	450g			
		7	Rzodkiewka	30g	Pasta z soczewicy +7/+9/+12/	80g			
		8	Herbata owocowa	250g					
		9							
		10							
=		1	Banan	150g	Banan	150g			
		2							
		3							
OBIAD		1	Pieczarkowa z makaronem *1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Koperkowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g			
		2	Kotlet drobiowy panierowany *1/*3/+7/+9/+12/s	110g	Surówka z kapusty pekińskiej	150g			
		3	Surówka z kapusty pekińskiej	150g	Cukinia faszerowana z warzywami +1/*7/*9/p	300g			
		4	Ziemniaki ugotowane	300g					
		5							
		6							
		7							
		8							
		9							
		10							
PODWIECZOREK		1	Ciątka owsiane (gotowe)	30g	Ciątka owsiane (gotowe)	30g			
		2							
		3							
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Margaryna Delma +7/	20g			
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Chleb graham *1/	100g			
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Pomidor	50g			
		4	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (100) *7/	100g	Chleb oliwski *1/	50g			
		5	Ogórek świeży	50g	Herbata zielona	250g			
		6	Herbata zielona	250g	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (100) *7/	100g			
		7							
		8							
		9							
		10							
=		1	Kefir z orzechami włoskimi +1/+5/+6/*7/*8/+11/	180g	Kefir z orzechami włoskimi +1/+5/+6/*7/*8/+11/	180g			
		2							
		3							

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	3021	wartość energetyczna	3029				
g	białko ogółem	210,48	białko ogółem	129,04				
g	węglowodany ogółem	394,35	węglowodany ogółem	435,07				
g	w tym: cukry	42,43	w tym: cukry	33,153				
g	tłuszcze ogółem	114,13	tłuszcze ogółem	95,25				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,247	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,833				
g	błonnik	32,798	błonnik	42,488				
mg	sól	1,8658	sól	1,38				

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowanie, (s)- smażone, (d) - duszone, (p) pieczone.

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - bezlaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	-	1	Kasza jęczmienna na mleku *1/*7/	450g	Twarożek Grani *7/	200g	Kasza jęczmienna na mleku *1/*7/	450g	Serek waniliowy bez laktozy *7/	200g	Serek waniliowy *7/	200g
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb graham *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb bezglutenowy *8/*10/+13/	100g
		3	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g
		4	Poledwica wieprzowa 40g +1/*8/*7/+9/+10/	40g	Baleron drobiowy 40g *8/*7/	40g	Poledwica wieprzowa 70g +1/*8/*7/+9/+10/	70g	Poledwica wieprzowa 40g +1/*8/*7/+9/+10/	40g	Pasta z fasoli *3/+7/+9/+12/	80g
		5	Pomidor	50g	Pomidor	80g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		6	Ogórek świeży	30g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Ogórek świeży	30g
		7	Herbata naturalna	250g			Ogórek świeży	30g	Ogórek świeży	30g	Herbata naturalna	250g
		8										
		9										
		10										
=		1	Kiwi	200g	Kiwi	200g	Salatka wiosenna z kaszą jaglaną +1/*3/*7/	150g	Kiwi	200g	Kiwi	200g
		2					Kiwi	200g				
		3										
OBIAD		1	Serowo - jarzynowa z makaronem *1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Jarzynowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Jarzynowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Jarzynowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Jarzynowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g
		2	Gulasz drobiowy +6/+7/+9/*10/+12/d	200g	Podudzie z kurczaka gotowane (dieta) *1/*7/*9/	220g	Podudzie z kurczaka gotowane (dieta) *1/*7/*9/	220g	Podudzie z kurczaka gotowane (dieta) BL *1/*9/	220g	Podudzie z kurczaka gotowane (dieta) *1/*7/*9/	220g
		3	Kalafior gotowany *1/*7/	150g	Kalafior gotowany (dieta) *7/	150g	Kalafior gotowany (dieta) *7/	150g	Kalafior gotowany (dieta) *7/	150g	Kalafior gotowany (dieta) *7/	150g
		4	Ryż gotowany	200g	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g
		5										
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
PODWIECZOREK		1										
		2										
		3										
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Bułka pszenna *1/	200g	Chleb graham *1/	150g	Chleb graham *1/	100g	Chleb bezglutenowy *8/*10/+13/	100g
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Krakowska drobiowa 60g +6/+7/+9/+10/	60g	Krakowska drobiowa 60g +6/+7/+9/+10/	60g	Margaryna Delma +7/	20g	Krakowska drobiowa 60g +6/+7/+9/+10/	60g
		4	Ser gouda 60g *7/	60g	Dżem truskawkowy (50)	50g	Ogórek kiszony	50g	Krakowska drobiowa 60g +6/+7/+9/+10/	60g	Dżem truskawkowy (100)	100g
		5	Ketchup łagodny	20g	Pomidor	50g	Herbata miętowa	250g	Dżem truskawkowy (100)	100g	Ogórek kiszony	50g
		6	Ogórek kiszony	50g	Herbata miętowa	250g			Ogórek kiszony	50g	Herbata miętowa	250g
		7	Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g		
		8										
		9										
		10										
=		1	Deser Belriso +3/*7/+8/	200g	Deser Belriso +3/*7/+8/	200g	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi +1/+5/+6/*7/*8/+11/	180g	Deser Belriso VEGET +7/	200g	Deser sojowy bez laktozy *8/	125g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2688,4	wartość energetyczna	2339,6	wartość energetyczna	2566,3	wartość energetyczna	2335,7	wartość energetyczna	2299,2		
g	białko ogółem	114,64	białko ogółem	88,844	białko ogółem	108,83	białko ogółem	77,674	białko ogółem	92,269		
g	węglowodany ogółem	379,01	węglowodany ogółem	372,44	węglowodany ogółem	361,09	węglowodany ogółem	378,52	węglowodany ogółem	329,72		
g	w tym: cukry	30,786	w tym: cukry	41,971	w tym: cukry	6,3657	w tym: cukry	45,681	w tym: cukry	74,601		
g	tłuszcze ogółem	83,977	tłuszcze ogółem	57,717	tłuszcze ogółem	83,928	tłuszcze ogółem	61,257	tłuszcze ogółem	65,212		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,766	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,87	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,072	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,869	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,889		
g	błonnik	22,023	błonnik	18,126	błonnik	30,749	błonnik	21,826	błonnik	35,701		
mg	sól	3,3779	sól	1,4387	sól	2,8786	sól	2,3161	sól	2,4132		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowanie, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone.

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.

DIETA		I A - podstawowa		X - wegetariańska					
ŚNIADANIE	-	1	Kasza jęczmienna na mleku *1/*7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g			
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g			
		3	Masło *7/	20g	Herbata naturalna	250g			
		4	Poledwica wieprzowa 40g +1/*8/*7/+9/+10/	40g	Pomidor	50g			
		5	Pomidor	50g	Ogórek świeży	30g			
		6	Ogórek świeży	30g	Kasza jęczmienna na mleku *1/*7/	450g			
		7	Herbata naturalna	250g	Pasta z fasoli *3/+7/+9/+12/	80g			
		8							
		9							
		10							
II	1	Kiwi	200g	Kiwi	200g				
	2								
	3								
OBIAD	-	1	Serowo - jarzynowa z makaronem *1/+3/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Chili sin carne +1/+7/+8/+9/+11/+12/	200g			
		2	Gulasz drobiowy +8/+7/+9/*10/+12/	200g	Kalafior gotowany *1/*7/	150g			
		3	Kalafior gotowany *1/*7/	150g	Jarzynowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g			
		4			Ryż gotowany	200g			
		5							
		6							
		7							
		8							
		9							
		10							
PODWIECZOREK	-	1	Kisiel truskawkowy +1/+3/+6/+7/	200g	Kisiel truskawkowy +1/+3/+6/+7/	200g			
		2							
		3							
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Chleb graham *1/	100g			
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g			
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Ser gouda 60g *7/	60g			
		4	Ser gouda 60g *7/	60g	Chleb oliwski *1/	50g			
		5	Ketchup łagodny	20g	Herbata miętowa	250g			
		6	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g			
		7	Herbata miętowa	250g					
		8							
		9							
		10							
II	1	Deser Belriso +3/*7/+8/	200g	Deser Belriso VEGE +7/	200g				
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kal	wartość energetyczna	2401,3	wartość energetyczna	3496,9					
g	białko ogółem	108	białko ogółem	142,65					
g	węglowodany ogółem	325,49	węglowodany ogółem	508,72					
g	w tym: cukry	40,566	w tym: cukry	34,646					
g	tłuszcze ogółem	78,277	tłuszcze ogółem	103,68					
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,283	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,158					
g	błonnik	19,723	błonnik	31,338					
mg	sól	2,829	sól	3,5443					

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowanie, (s)- smażone, (d) - duszone, (p) pieczone.

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - bezlaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	-	1	Makaron na mleku *1/*7/	450g	Makaron na mleku *1/*7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g	Serek waniliowy bez laktozy *7/	200g	Serek waniliowy *7/	200g
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Masło *7/	20g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/	100g
		3	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Jajecznicza +1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/p	100g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g
		4	Jajecznicza +1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/p	100g	Jajecznicza +1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/p	100g	Pomidor	30g	Jajecznicza BL +1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/p	100g	Jajecznicza +1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/p	100g
		5	Ogórek świeży	50g	Pomidor	80g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g
		6	Pomidor	30g	Herbata zielona	250g	Herbata zielona	250g	Pomidor	30g	Pomidor	30g
		7	Herbata zielona	250g					Herbata zielona	250g	Herbata zielona	250g
		8										
		9										
		10										
=		1	Jabłko	100g	Jabłko	100g	Salatka z ciecierzycą (dieta) +1/*7/+8/+9/+11/+12/	150g	Jabłko	100g	Jabłko	100g
		2					Jabłko	100g				
		3										
OBIAD		1	Krupnik z kaszą jaglaną +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Krupnik z kaszą jaglaną (dieta) +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Krupnik z kaszą jaglaną (dieta) +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Krupnik z kaszą jaglaną (dieta) +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Krupnik z kaszą jaglaną (dieta) +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g
		2	Łosoś pieczony *7/+9/+12/	160g	Łosoś pieczony *7/+9/+12/	160g	Łosoś pieczony *7/+9/+12/	160g	Łosoś pieczony *7/+9/+12/	160g	Łosoś pieczony *7/+9/+12/	160g
		3	Surówka z marchwi, pora i jabłka *7/+9/+12/	200g	Marchewka gotowana *7/	150g	Surówka z marchwi, pora i jabłka *7/+9/+12/	200g	Marchewka gotowana *7/	150g	Marchewka gotowana *7/	150g
		4	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g
		5										
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
PODWIECZOREK		1										
		2										
		3										
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Bułka pszenna *1/	200g	Chleb graham *1/	150g	Chleb graham *1/	100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/	100g
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Serek twarogowy Haga	100g	Serek twarogowy Haga	100g	Margaryna Delma +7/	20g	Serek twarogowy Haga	100g
		4	Serek twarogowy Haga	100g	Pomidor	50g	Papryka czerwona	50g	Poledwica drobiowa 60g	60g	Dżem porzeczkowy 100	100g
		5	Papryka czerwona	50g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Dżem porzeczkowy 100	100g	Papryka czerwona	50g
		6	Herbata owocowa	250g					Papryka czerwona	50g	Herbata owocowa	250g
		7							Herbata owocowa	250g		
		8										
		9										
		10										
=		1	Jogurt owocowy *7/	150g	Jogurt owocowy *7/	150g	Mus warzywny	200g	jogurt owocowy bez laktozy	150g	jogurt owocowy bez laktozy	150g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2842,1	wartość energetyczna	2940,8	wartość energetyczna	2650	wartość energetyczna	2670,7	wartość energetyczna	2877,6		
g	białko ogółem	96,485	białko ogółem	96,76	białko ogółem	85,676	białko ogółem	103,79	białko ogółem	104,33		
g	węglowodany ogółem	398,63	węglowodany ogółem	418,35	węglowodany ogółem	383,26	węglowodany ogółem	366,96	węglowodany ogółem	357,05		
g	w tym: cukry	18,674	w tym: cukry	18,23	w tym: cukry	46,945	w tym: cukry	23,315	w tym: cukry	67,985		
g	tłuszcze ogółem	102,78	tłuszcze ogółem	101,96	tłuszcze ogółem	91,578	tłuszcze ogółem	93,095	tłuszcze ogółem	114,56		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	36,613	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	39,283	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	36,667	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,303	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	39,313		
g	błonnik	33,005	błonnik	25,415	błonnik	42,648	błonnik	27,335	błonnik	41,235		
mg	sól	3,6475	sól	3,5749	sól	3,3872	sól	2,4167	sól	3,0447		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupkiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowanie, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) pieczone.

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.

DIETA		I A - podstawowa		X - wegetariańska								
ŚNIADANIE	-	1	Makaron na mleku *1/*7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g						
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g						
		3	Masło *7/	20g	Ogórek świeży	50g						
		4	Jajecznicza +1/*3/+5/+8/*7/+8/+9/+10/+11/	100g	Herbata zielona	250g						
		5	Ogórek świeży	50g	Jajecznicza +1/*3/+5/+8/*7/+8/+9/+10/+11/	100g						
		6	Pomidor	30g	Makaron na mleku *1/*7/	450g						
		7	Herbata zielona	250g	Pomidor	30g						
		8										
		9										
		10										
=		1	Jabłko	100g	Jabłko	100g						
		2										
		3										
OBIAŁ		1	Krupnik z kaszą jaglaną +1/+3/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Surówka z marchwi, pora i jabłka *7/+9/+12/	200g						
		2	Łosoś pieczony *7/+9/+12/	160g	Krupnik z kaszą jaglaną (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g						
		3	Surówka z marchwi, pora i jabłka *7/+9/+12/	200g	Makaron spaghetti bolognese z soczewicą *1/+8/*9/+11/	200g						
		4	Ziemniaki ugotowane	400g								
		5										
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
PODWIECZOREK		1	Placki owsiane z jabłkiem *1/*3/+8/*7/+9/+10/	150g	Placki owsiane z jabłkiem *1/*3/+8/*7/+9/+10/	150g						
		2										
		3										
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Chleb graham *1/	100g						
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g						
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Herbata owocowa	250g						
		4	Serek twarogowy Haga	100g	Chleb oliwski *1/	50g						
		5	Papryka czerwona	50g	Serek twarogowy Haga	100g						
		6	Herbata owocowa	250g	Papryka czerwona	50g						
	=		1	Jogurt owocowy *7/	150g	Jogurt owocowy *7/	150g					
			2									
			3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	3368,5	wartość energetyczna	3252,6								
g	białko ogółem	119,87	białko ogółem	121,34								
g	węglowodany ogółem	464,58	węglowodany ogółem	484,65								
g	w tym: cukry	20,434	w tym: cukry	31,015								
g	tłuszcze ogółem	122,64	tłuszcze ogółem	100,74								
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	37,592	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	32,008								
g	błonnik	38,145	błonnik	40,28								
mg	sól	3,65	sól	2,444								

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. tulin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowanie, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) pieczone.
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - bezlaktozowa		IX - bezglutenowa				
ŚNIADANIE	I	1	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb graham *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/	100g		
		2	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g		
		3	Ślaska gotowana 100g +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/	100g	Serdelki drobiowe gotowane	120g	Serdelki drobiowe gotowane	120g	Serdelki drobiowe gotowane	120g	Serdelki drobiowe gotowane	120g	Serdelki drobiowe gotowane	120g
		4	Musztarda *10/	20g	Miód	25g	Ogórek świeży	50g	Dżem truskawkowy (50)	50g	Dżem truskawkowy (50)	50g	Dżem truskawkowy (50)	50g
		5	Ogórek świeży	50g	Pomidor	80g	Pomidor	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g
		6	Pomidor	50g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		7	Herbata naturalna	250g					Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g
		8												
		9												
		10												
II	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g	Salatka ryżowa z wędliną *8/*7/+9/+12/	130g	Jabłko	100g	Jabłko	100g	Jabłko	100g	
	2					Jabłko	100g							
	3													
OBIAD	I	1	Fasolowa z mięsem i ziemniakami +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	1000g	Marchwianka z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	450g	Marchwianka z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	450g	Marchwianka z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	450g	Marchwianka z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	450g		
		2	Ryż z jabłkami i cynamonem +1/+6/*7/+9/+10/	300g	Ryż z jabłkami i cynamonem +1/+6/*7/+9/+10/	300g	Ryż brązowy z jabłkami i cynamonem +1/+6/*7/+9/+10/	300g	Ryż z jabłkami (wegańskie) +1/+6/*7/+9/+10/	300g	Ryż z jabłkami i cynamonem +1/+6/*7/+9/+10/	300g		
		3												
		4												
		5												
		6												
		7												
		8												
		9												
		10												
PODWIECZOREK	I	1												
		2												
		3												
KOLACJA	I	1	Chleb graham *1/	100g	Bułka pszenna *1/	200g	Chleb graham *1/	150g	Chleb graham *1/	100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/	100g		
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g		
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Krakowska drobiowa 60g +8/+7/+9/+10/	60g	Paszтет mięsno-warzywny +7/*9/+12/	70g	Margaryna Delma +7/	20g	Hummus +1/+5/+6/+8/*9/+10/+11/	100g		
		4	Paszтет mięsno-warzywny +7/*9/+12/	70g	Twarożek Grani *7/	200g	Twarożek Grani *7/	200g	Hummus +1/+5/+6/+8/*9/+10/+11/	100g	Pomidory z ogórkiem +7/+9/*10/+12/	200g		
		5	Twarożek Grani *7/	200g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidory z ogórkiem +7/+9/*10/+12/	200g	Herbata zielona	250g		
		6	Pomidor	50g	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	250g	Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	250g				
		7	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g										
		8												
		9												
		10												
II	1	Mus owocowy	200g	Mus owocowy	200g	serek homogenizowany naturalny *7/	200g	Mus owocowy	200g	Mus owocowy	200g	Mus owocowy	200g	
	2													
	3													

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	3404,4	wartość energetyczna	2629,6	wartość energetyczna	2844,8	wartość energetyczna	2330	wartość energetyczna	2341
g	białko ogółem	171,28	białko ogółem	186,42	białko ogółem	137,82	białko ogółem	64,603	białko ogółem	55,603
g	węglowodany ogółem	466,71	węglowodany ogółem	429,78	węglowodany ogółem	404,34	węglowodany ogółem	392,21	węglowodany ogółem	371,51
g	w tym: cukry	52,28	w tym: cukry	71,93	w tym: cukry	12,77	w tym: cukry	56,515	w tym: cukry	77,865
g	łuszczce ogółem	102,34	łuszczce ogółem	64,715	łuszczce ogółem	84,971	łuszczce ogółem	58,847	łuszczce ogółem	67,447
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,464	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,304	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,936	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,041	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,041
g	błonnik	43,13	błonnik	24	błonnik	42,598	błonnik	35,548	błonnik	47,948
mg	sól	1,4517	sól	0,8234	sól	1,908	sól	1,0697	sól	1,0697

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowanie, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone.

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.

DIETA		I A - podstawowa		X - wegetariańska						
ŚNIADANIE	-	1	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g				
		2	Masło *7/	20g	Chleb oliwski *1/	100g				
		3	Śląska gotowana 100g +1/+3/+6/+7/+9/+10/	100g	Ogórek świeży	50g				
		4	Musztarda *10/	20g	Herbata naturalna	250g				
		5	Ogórek świeży	50g	Pomidor	50g				
		6	Pomidor	50g	Paprykarz warzywny (gotowy)	115g				
		7	Herbata naturalna	250g	Dżem truskawkowy (50)	50g				
		8								
		9								
		10								
II	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g					
	2									
	3									
OBIAŁ	1	Fasolowa z mięsem i ziemniakami +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	1000g	Ryż z jabłkami i cynamonem +1/+6/*7/+9/+10/	300g					
	2	Ryż z jabłkami i cynamonem +1/+6/*7/+9/+10/	300g	Marchwianka (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	450g					
	3									
	4									
	5									
	6									
	7									
	8									
	9									
	10									
PODWIECZOREK	1	Banan	200g	Banan	150g					
	2									
	3									
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Margaryna Delma +7/	20g				
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Chleb graham *1/	100g				
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Chleb oliwski *1/	50g				
		4	Paszтет mięsno-warzywny +7/*9/+12/	70g	Kawa zbożowa +1/+5/+8/+9/+10/+11/	250g				
		5	Twarożek Grani *7/	200g	Hummus +1/+5/+8/+9/+10/+11/	100g				
		6	Pomidor	50g						
		7	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g						
		8								
		9								
		10								
=	1	Mus owocowy	200g	Mus owocowy	200g					
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	3573,4	wartość energetyczna	2466						
g	białko ogółem	173,08	białko ogółem	57,414						
g	węglowodany ogółem	507,66	węglowodany ogółem	444,69						
g	w tym: cukry	73,33	w tym: cukry	72,23						
g	łuszcze ogółem	102,74	łuszcze ogółem	54,576						
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,884	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,593						
g	błonnik	45,53	błonnik	37,69						
mg	sól	1,4552	sól	0,9265						

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen, (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowanie, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) pieczone.
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - bezlaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	-	1	Chleb oliwski *1/ 100g	Chleb pszenny *1/ 100g	Chleb graham *1/ 100g	Chleb pszenny *1/ 100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/ Masło *7/ 20g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/ Masło *7/ 20g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/ Masło *7/ 20g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/ Masło *7/ 20g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/ Masło *7/ 20g	
		2	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	
		3	Biała parzona *1/*6/+7/+9/+10/g 100g	Jajka gotowane *3/ 120g	Jajka gotowane *3/ 120g	Jajka gotowane *3/ 120g	Jajka gotowane *3/ 120g	Jajka gotowane *3/ 120g	Jajka gotowane *3/ 120g	Jajka gotowane *3/ 120g	Jajka gotowane *3/ 120g	Jajka gotowane *3/ 120g
		4	Chrzan 20g	Sos jogurtowo-koperkowy *7/+9/+12/ 50g	Sos jogurtowo-koperkowy *7/+9/+12/ 50g	Sos jogurtowo-koperkowy *7/+9/+12/ 50g	Sos jogurtowo-koperkowy *7/+9/+12/ 50g	Pomidor 80g	Pomidor 80g	Pomidor 80g	Pomidor 80g	Pomidor 80g
		5	Jajka gotowane w majonezie *3/*10/ 140g	Pomidor 80g	Pomidor 80g	Pomidor 80g	Pomidor 80g	Herbata zielona 250g	Herbata zielona 250g	Herbata zielona 250g	Herbata zielona 250g	Herbata zielona 250g
		6	Pomidor 80g	Herbata zielona 250g	Herbata zielona 250g	Herbata zielona 250g	Herbata zielona 250g	Serek waniliowy bez laktozy *7/ 200g	Serek waniliowy bez laktozy *7/ 200g	Serek waniliowy bez laktozy *7/ 200g	Serek waniliowy bez laktozy *7/ 200g	Serek waniliowy bez laktozy *7/ 200g
		7	Herbata zielona 250g	Serek waniliowy *7/ 200g	Serek waniliowy *7/ 200g	Serek waniliowy *7/ 200g	Serek waniliowy *7/ 200g					
		8										
		9										
		10										
II	1	Mandarynka 200g	Mandarynka 200g	Mandarynka 200g	Salatka makaronowa z tuńczykiem *1/*3/*4/+5/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ Mandarynka 200g	Salatka makaronowa z tuńczykiem *1/*3/*4/+5/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ Mandarynka 200g	Mandarynka 200g	Mandarynka 200g	Mandarynka 200g	Mandarynka 200g	Mandarynka 200g	
	2											
	3											
OBIAD		1	Żurek z kielbasą i jajkiem *1/*3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	Rosół z makaronem (dieta) *1/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	Żurek z kielbasą i jajkiem *1/*3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	Rosół z makaronem (dieta) *1/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	Żurek z kielbasą i jajkiem *1/*3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	Rosół z makaronem (dieta) *1/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	Żurek z kielbasą i jajkiem *1/*3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	Rosół z makaronem (dieta) *1/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	Żurek z kielbasą i jajkiem *1/*3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	
		2	Udko z kurczaka pieczone +1/+7/+8/+9/+11/+12/ 280g	Udko z kurczaka gotowane z sosem *1/*7/*8/ 280g	Udko z kurczaka pieczone +1/+7/+8/+9/+11/+12/ 280g	Udko z kurczaka gotowane z sosem *1/*7/*8/ 280g	Udko z kurczaka pieczone +1/+7/+8/+9/+11/+12/ 280g	Udko z kurczaka pieczone +1/+7/+8/+9/+11/+12/ 280g	Udko z kurczaka pieczone +1/+7/+8/+9/+11/+12/ 280g	Udko z kurczaka pieczone +1/+7/+8/+9/+11/+12/ 280g	Udko z kurczaka pieczone +1/+7/+8/+9/+11/+12/ 280g	
		3	Marchewka z groszkiem *7/ 150g	Marchewka gotowana *7/ 150g	Marchewka gotowana *7/ 150g	Marchewka gotowana *7/ 150g	Marchewka gotowana *7/ 150g	Marchewka gotowana *7/ 150g	Marchewka gotowana *7/ 150g	Marchewka gotowana *7/ 150g	Marchewka gotowana *7/ 150g	
		4	Ryż gotowany 100g	Ryż gotowany 100g	Ryż gotowany 100g	Ryż gotowany 100g	Ryż gotowany 100g	Ryż gotowany 100g	Ryż gotowany 100g	Ryż gotowany 100g	Ryż gotowany 100g	
		5										
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
PODWIECZOREK		1										
		2										
		3										
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/ 100g	Bułka pszenna *1/ 200g	Chleb graham *1/ 150g	Chleb graham *1/ 100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/ 100g	Chleb graham *1/ 100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/ 100g	Chleb graham *1/ 100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/ 100g	
		2	Chleb oliwski *1/ 50g	Margaryna Delma +7/ 20g	Margaryna Delma +7/ 20g	Chleb oliwski *1/ 50g	Margaryna Delma +7/ 20g	Margaryna Delma +7/ 20g	Chleb oliwski *1/ 50g	Margaryna Delma +7/ 20g	Margaryna Delma +7/ 20g	
		3	Margaryna Delma +7/ 20g	Poledwica drobiowa 60g	Poledwica drobiowa 60g	Poledwica drobiowa 60g	Margaryna Delma +7/ 20g	Poledwica drobiowa 60g	Poledwica drobiowa 60g	Margaryna Delma +7/ 20g	Poledwica drobiowa 60g	
		4	Poledwica drobiowa 60g	Pomidor 50g	Papryka czerwona 30g	Poledwica drobiowa 60g	Papryka czerwona 30g	Poledwica drobiowa 60g	Papryka czerwona 30g	Poledwica drobiowa 60g	Papryka czerwona 30g	
		5	Papryka czerwona 30g	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/ 250g	Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/ 250g	Papryka czerwona 30g	Herbata owocowa 250g	Papryka czerwona 30g	Herbata owocowa 250g	Papryka czerwona 30g	Herbata owocowa 250g	
		6	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/ 250g				Serek homogenizowany waniliowy bez laktozy *7/ 200g	Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/ 250g	Serek homogenizowany waniliowy bez laktozy *7/ 200g	Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/ 250g	Serek homogenizowany waniliowy bez laktozy *7/ 200g	
		7					Serek homogenizowany waniliowy bez laktozy *7/ 200g		Serek homogenizowany waniliowy bez laktozy *7/ 200g		Serek homogenizowany waniliowy bez laktozy *7/ 200g	
		8										
		9										
		10										
II	1	Budyń w kubeczku 125g	Budyń w kubeczku 125g	Budyń w kubeczku 125g	Sok pomidorowy 330g	Sok pomarańczowy 300g	Sok pomarańczowy 300g	Sok pomarańczowy 300g	Sok pomarańczowy 300g	Sok pomarańczowy 300g		
	2											
	3											

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	3045,8	wartość energetyczna	3097,4	wartość energetyczna	3192,9	wartość energetyczna	3205,9	wartość energetyczna	3115,8
g	białko ogółem	144,45	białko ogółem	164,98	białko ogółem	161,9	białko ogółem	150,75	białko ogółem	151,35
g	węglowodany ogółem	328,66	węglowodany ogółem	393,08	węglowodany ogółem	388,04	węglowodany ogółem	394,15	węglowodany ogółem	359,18
g	w tym: cukry	22,134	w tym: cukry	42,203	w tym: cukry	22,048	w tym: cukry	24,73	w tym: cukry	66,98
g	tłuszcze ogółem	134,33	tłuszcze ogółem	99,762	tłuszcze ogółem	118,2	tłuszcze ogółem	119,07	tłuszcze ogółem	117,76
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,854	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,805	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,997	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,867	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,889
g	błonnik	26,935	błonnik	19,719	błonnik	35,761	błonnik	22,96	błonnik	35,62
mg	sól	1,5665	sól	1,6684	sól	3,3559	sól	1,5781	sól	1,5811

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek slarki; 13. łubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowanie, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) pieczone.

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.

DIETA		I A - podstawowa		X - wegetariańska					
ŚNIADANIE	-	1	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb oliwski *1/	100g			
		2	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g			
		3	Biała parzona *1/*6/+7/+9/+10/	100g	Herbata zielona	250g			
		4	Chrzan	20g	Jajka gotowane w majonezie *3/*10/	140g			
		5	Jajka gotowane w majonezie *3/*10/	140g	Pomidor	80g			
		6	Pomidor	80g	Serek waniliowy *7/	200g			
		7	Herbata zielona	250g					
		8							
		9							
		10							
	=	1	Mandarynka	200g	Mandarynka	200g			
		2							
		3							
OBIAD	1	Żurek z kielbasą i jajkiem *1/*3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Rosół z makaronem (dieta) *1/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g				
	2	Udka z kurczaka pieczone +1/+7/+8/+9/+11/+12/	280g	Pyzy w sosie jarzynowym (dieta) *1/+3/+5/+6/+7/*9/+10/	500g				
	3	Marchewka z groszkiem *7/	150g	Marchewka gotowana *7/	150g				
	4	Ryż gotowany	100g						
	5								
	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
PODWIECZOREK	1	Serek waniliowy *7/	200g	Serek waniliowy *7/	200g				
	2								
	3								
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Chleb graham *1/	100g			
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g			
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Papryka czerwona	30g			
		4	Polędwica drobiowa 60g	60g	Chleb oliwski *1/	50g			
		5	Papryka czerwona	30g	Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	250g			
		6	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Paprykarz warzywny (gotowy)	115g			
		7							
		8							
		9							
		10							
	=	1	Budyń w kubeczku	125g	Budyń w kubeczku	125g			
		2							
		3							
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	3361,8	wartość energetyczna	3721,7					
g	białko ogółem	178,05	białko ogółem	126,43					
g	węglowodany ogółem	355,26	węglowodany ogółem	511,83					
g	w tym: cukry	42,134	w tym: cukry	89,16					
g	tłuszcze ogółem	142,73	tłuszcze ogółem	133,45					
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,854	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	28,38					
g	błonnik	26,935	błonnik	24,705					
mg	sól	1,5665	sól	0,4769					

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowanie, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) pieczone.
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - bezlaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	-	1	Owsianka na mleku *1/*7/	450g	Owsianka na mleku *1/*7/	450g	Owsianka na mleku *1/*7/	450g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/	100g
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb graham *1/	100g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g
		3	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Baleron drobiowy 40g *6/*7/	40g	Dżem śliwkowy	50g
		4	Baleron drobiowy 40g *6/*7/	40g	Baleron drobiowy 40g *6/*7/	40g	Baleron drobiowy 40g *6/*7/	40g	Pomidor	50g	Ogórek świeży	30g
		5	Pomidor	50g	Pomidor	80g	Pomidor	50g	Ogórek świeży	30g	Herbata naturalna	250g
		6	Ogórek świeży	30g	Herbata naturalna	250g	Ogórek świeży	30g	Herbata naturalna	250g	Baleron drobiowy 40g *6/*7/	40g
		7	Herbata naturalna	250g			Herbata naturalna	250g	Serek waniliowy bez laktozy *7/	200g	Pomidor	50g
		8									Serek waniliowy *7/	200g
		9										
		10										
II	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g	Słupki z warzyw z serkiem wiejskim *7/	375g	Jabłko	100g	Jabłko	100g	
	2											
	3											
OBIAD		1	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Koperkowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Koperkowa z ryżem (dieta) BL +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Koperkowa z ryżem (dieta) BL +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g
		2	Kotlet schabowy panierowany *1/*3/+7/+9/+12/	110g	Buraczki gotowane (dieta) +1/+5/+6/+8/+10/+11/	150g	Surówka z ogórków kiszonych +7/+9/+12/	200g	Buraczki gotowane (dieta) +1/+5/+6/+8/+10/+11/	150g	Buraczki gotowane (dieta) +1/+5/+6/+8/+10/+11/	150g
		3	Surówka z ogórków kiszonych +7/+9/+12/	200g	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g
		4	Ziemniaki ugotowane	400g	Schab gotowany +5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	110g	Schab gotowany +5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	110g	Kotlet schabowy panierowany *1/*3/+7/+9/+12/	110g	Schab gotowany (dieta bezgl) *7/*9/	110g
		5										
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
PODWIECZOREK		1										
		2										
		3										
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Bułka pszenna *1/	200g	Chleb graham *1/	150g	Chleb graham *1/	100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/	100g
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Pasta z tuńczyka na jogurcie *3/*4/*7/+9/+12/	80g	Ogórek kiszony	50g	Margaryna Delma +7/	20g	Ogórek kiszony	50g
		4	Ogórek kiszony	50g	Pomidor	50g	Herbata owocowa	250g	Ogórek kiszony	50g	Herbata owocowa	250g
		5	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Ryba po grecku +2/*4/+6/+9/	100g	Herbata owocowa	250g	Ryba po grecku +2/*4/+6/+9/	100g
		6	Ryba po grecku +2/*4/+6/+9/	100g					Ryba po grecku +2/*4/+6/+9/	100g		
		7										
		8										
		9										
		10										
II	1	Sok pomarańczowy	300g	Sok pomarańczowy	300g	Jogurt naturalny *7/	150g	Sok pomarańczowy	300g	Sok pomarańczowy	300g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2750	wartość energetyczna	2670,1	wartość energetyczna	2785,7	wartość energetyczna	2595,6	wartość energetyczna	2345		
g	białko ogółem	95,817	białko ogółem	113,67	białko ogółem	129,93	białko ogółem	89,897	białko ogółem	90,552		
g	węglowodany ogółem	408,61	węglowodany ogółem	415,72	węglowodany ogółem	411,19	węglowodany ogółem	371,94	węglowodany ogółem	348,87		
g	w tym: cukry	33,134	w tym: cukry	33,16	w tym: cukry	27,494	w tym: cukry	39,58	w tym: cukry	86,97		
g	tłuszcze ogółem	87,3	tłuszcze ogółem	65,36	tłuszcze ogółem	78,015	tłuszcze ogółem	87,885	tłuszcze ogółem	64,04		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,959	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,08	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,841	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,332	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,143		
g	błonnik	34,365	błonnik	24	błonnik	41,98	błonnik	24,205	błonnik	36,28		
mg	sól	7,3247	sól	3,2498	sól	7,9989	sól	4,7909	sól	5,2428		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowanie, (s)- smażone, (d) - duszone, (p) pieczone.

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.

poniedziałek, 1 kwiecień 2024

DIETA		I A - podstawowa		X - wegetariańska							
ŚNIADANIE	-	1	Owsianka na mleku *1/*7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g					
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g					
		3	Masło *7/	20g	Pomidory z ogórkiem wegańska +7/+8/*10/+12/	250g					
		4	Baleron drobiowy 40g *8/*7/	40g	Herbata naturalna	250g					
		5	Pomidor	50g	Owsianka na mleku *1/*7/	450g					
		6	Ogórek świeży	30g	Pomidor	50g					
		7	Herbata naturalna	250g	Paprykarz warzywny (gotowy)	115g					
		8									
		9									
		10									
II	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g						
	2										
	3										
OBIAD	-	1	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Gulasz z cieciorą w sosie pomidorowym *1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g					
		2	Kotlet schabowy panierowany *1/*3/+7/+9/+12/	110g	Buraczki gotowane (dieta) +1/+5/+8/+9/+10/+11/	150g					
		3	Surówka z ogórków kiszonych +7/+9/+12/	200g	Ziemniaki ugotowane	400g					
		4	Ziemniaki ugotowane	400g	Koperkowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g					
		5									
		6									
		7									
		8									
		9									
		10									
PODWIECZOREK	-	1	Chrupki Flipsy	70g	Chrupki Flipsy	70g					
		2									
		3									
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Chleb graham *1/	100g					
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Chleb oliwski *1/	50g					
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g					
		4	Pasta z tuńczyka *3/*4/+7/+9/*10/+12/	80g	Ogórek kiszony	50g					
		5	Ogórek kiszony	50g	Herbata owocowa	250g					
		6	Herbata owocowa	250g	Salatka z soczewicą WEGAŃSKA +7/+9/+12/	150g					
		7									
		8									
		9									
		10									
II	1	Sok pomarańczowy	300g	Sok pomarańczowy	300g						
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2928,5	wartość energetyczna	3027,5							
g	białko ogółem	116,72	białko ogółem	98,415							
g	węglowodany ogółem	400,13	węglowodany ogółem	488,7							
g	w tym: cukry	22,144	w tym: cukry	36,041							
g	łuszczyce ogółem	101,89	łuszczyce ogółem	83,448							
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,289	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,172							
g	błonnik	34,755	błonnik	44,718							
mg	sól	5,6737	sól	4,1716							

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowanie, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone.

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.