

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - beziaktozowa		IX - bezglutenowa			
ŚNIADANIE	-	1	Ryż na mleku *7/	450g	Ryż na mleku *7/	450g	Chleb graham *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/	100g	
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	
		3	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Hummus +1/+5/+8/+8/*9/+10/+11/	100g	Hummus +1/+5/+8/+8/*9/+10/+11/	100g	Ogórek świeży	30g	
		4	Hummus +1/+5/+8/+8/*9/+10/+11/	100g	Szynka gotowana +1/*6/*7/+9/+10/	40g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	
		5	Pomidor	50g	Pomidor	80g	Ogórek świeży	30g	Ogórek świeży	30g	Herbata miętowa	250g	
		6	Ogórek świeży	30g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Hummus +1/+5/+8/+8/*9/+10/+11/	100g	
		7	Herbata miętowa	250g									
		8											
		9											
		10											
=		1	Kiwi	200g	Kiwi	200g	Salatka ryżowa z tuńczykiem (dieta VI) *4/*7/+9/+12/	130g	Kiwi	200g	Kiwi	200g	
		2					Kiwi	200g					
		3											
OBIAD		1	Kalafiorowa z ziemniakami +1/+3/+5/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Krupnik z kaszą jaglaną (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Krupnik z kaszą jaglaną (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Krupnik z kaszą jaglaną (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Krupnik z kaszą jaglaną (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	
		2	Pierogi z mięsem *1/*6/*7/*9/g	250g	Pierogi z twarogiem *1/+8/*7/+9/g	250g	Pierogi z twarogiem *1/+8/*7/+9/g	250g	Pierogi z mięsem *1/*6/*7/*9/g	250g	Kaszotto warzywne +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/d	500g	
		3	Surówka z marchwi, jabłka i kukurydzy *7/	200g	Szpinak gotowany (dieta) *7/	150g	Szpinak gotowany (dieta) *7/	150g	Surówka z marchwi, jabłka i kukurydzy BL	200g			
		4											
		5											
		6											
		7											
		8											
		9											
		10											
PODWIECZOREK		1											
		2											
		3											
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Bułka pszenna *1/	200g	Chleb graham *1/	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	
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Pasta twarogowa z pietruszką z jogurtem *7/	80g	Pasta twarogowa z pietruszką z jogurtem *7/	80g	Margaryna Delma +7/	20g	Dżem śliwkowy	50g	
		4	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (130) *7/	130g	Pomidor	50g	Papryka czerwona	50g	Paszтет klasyczny sojowy (gotowy)	113g	Papryka czerwona	50g	
		5	Papryka czerwona	50g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Dżem śliwkowy	50g	Herbata naturalna	250g	
		6	Herbata naturalna	250g					Papryka czerwona	50g			
		7							Herbata naturalna	250g			
		8											
		9											
		10											
	=		1	Serek homogenizowany waniliowy *7/	200g	Serek homogenizowany waniliowy *7/	200g	serek homogenizowany naturalny *7/	200g	Serek homogenizowany waniliowy bez laktozy *7/	200g	Serek homogenizowany waniliowy bez laktozy *7/	200g
			2										
			3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>													
kcal	wartość energetyczna	2936,3	wartość energetyczna	2832,9	wartość energetyczna	2449,5	wartość energetyczna	2804,3	wartość energetyczna	2103,6			
g	białko ogółem	132,57	białko ogółem	136,42	białko ogółem	118,25	białko ogółem	83,016	białko ogółem	52,053			
g	węglowodany ogółem	410,58	węglowodany ogółem	413,22	węglowodany ogółem	360,42	węglowodany ogółem	403,38	węglowodany ogółem	294,76			
g	w tym: cukry	36,894	w tym: cukry	43,91	w tym: cukry	20,35	w tym: cukry	21,747	w tym: cukry	26,53			
g	łuszczce ogółem	87,771	łuszczce ogółem	71,32	łuszczce ogółem	63,812	łuszczce ogółem	96,786	łuszczce ogółem	78,83			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,636	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,916	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,556	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,424	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,929			
g	błonnik	32,39	błonnik	15,27	błonnik	34,468	błonnik	32,16	błonnik	37,08			
mg	sól	2,6415	sól	2,7735	sól	2,8057	sól	1,9619	sól	1,1804			

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	Ryż na mleku *7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g						
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g						
		3	Masło *7/	20g	Ogórek świeży	30g						
		4	Hummus +1/+5/+8/+8/*9/+10/+11/	100g	Pomidor	50g						
		5	Pomidor	50g	Herbata miętowa	250g						
		6	Ogórek świeży	30g	Ryż na mleku *7/	450g						
		7	Herbata miętowa	250g	Hummus +1/+5/+8/+8/*9/+10/+11/	100g						
	8											
	9											
	10											
=	1	Kiwi	200g	Kiwi	200g							
	2											
	3											
OBIAD	1	Kalafiorowa z ziemniakami +1/+3/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Krupnik z kaszą jaglaną (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g							
	2	Pierogi z mięsem *1/*8/*7/*9/g	250g	Kaszotto warzywne +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/d	500g							
	3	Surówka z marchwi, jabłka i kukurydzy *7/	200g									
	4											
	5											
	6											
	7											
	8											
	9											
	10											
PODWIECZOREK	1	Ciastka owsiane *1/*3/*7/	100g									
	2											
	3											
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Margaryna Delma +7/	20g						
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Papryka czerwona	50g						
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Herbata naturalna	250g						
		4	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (130) *7/	130g	Paszтет klasyczny sojowy (gotowy)	113g						
		5	Papryka czerwona	50g	Chleb graham *1/	100g						
		6	Herbata naturalna	250g	Chleb oliwski *1/	50g						
		7										
	8											
	9											
	10											
=	1	Serek homogenizowany waniliowy *7/	200g	Serek homogenizowany waniliowy *7/	200g							
	2											
	3											
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>												
kcal	wartość energetyczna	3477,5	wartość energetyczna	2912,4								
g	białko ogółem	146,03	białko ogółem	109,25								
g	węglowodany ogółem	481,2	węglowodany ogółem	393,32								
g	w tym: cukry	47,429	w tym: cukry	27,517								
g	tłuszcze ogółem	111,5	tłuszcze ogółem	104,11								
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,268	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,676								
g	błonnik	36,875	błonnik	35,68								
mg	sól	2,6418	sól	1,7198								

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.

środa, 3 kwiecień 2024

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - beziaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	I	1	Ciasto lane na mleku *1/*3/*7/	450g	Ciasto lane na mleku *1/*3/*7/	450g	Jogurt naturalny *7/	150g	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	Pasta z groszku (d.wegańska) +7/+9/+12/	80g	Pasta z groszku (d.wegańska) +7/+9/+12/	80g
		4	Żywiecka 40g	40g	Rolada drobiowa 40g +9/+10/	40g	Żywiecka 40g	40g	Dżem truskawkowy (100)	100g	Rzodkiewka	30g
		5	Rzodkiewka	30g	Herbata owocowa	250g	Rzodkiewka	30g	Rzodkiewka	30g	Pomidor	50g
		6	Pomidor	50g	Pomidor	80g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Herbata owocowa	250g
		7	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Serek waniliowy bez laktozy *7/	200g
		8										
		9										
		10										
II	1	Banan	150g	Banan	150g	Banan	150g	Banan	150g	Banan	150g	
	2					Twarożek Grani *7/	200g					
	3											
OBIAD	I	1	Pomidorowa z makaronem *1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa buraczkowa (dieta) +5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa buraczkowa (dieta) +5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa buraczkowa (dieta) +5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa buraczkowa (dieta) +5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g
		2	Schab po cygańsku *1/+8/+11/p	200g	Porcja mięsa wieprzowego w sosie (g) *1/*7/*9/+12/	150g	Porcja mięsa wieprzowego w sosie (g) *1/*7/*9/+12/	150g	Schab po cygańsku *1/+8/+11/p	200g	Brokuł gotowany (dieta) *7/	150g
		3	Brokuł gotowany *1/*7/	150g	Brokuł gotowany (dieta) *7/	150g	Brokuł gotowany (dieta) *7/	150g	Brokuł gotowany (dieta) *7/	150g	Ziemniaki ugotowane	400g
		4	Pietruszka - natka	5g	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g	Porcja mięsa wieprzowego w sosie (g) BEZGLUT. *7/*9/+12/	150g
		5	Ziemniaki ugotowane	300g								
		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	Poledwica drobiowa 60g	60g	Pasta z soczewicy +7/+8/+12/	80g	Margaryna Delma +7/	20g	Pasta z soczewicy +7/+9/+12/	80g
		4	Poledwica drobiowa 60g	60g	Herbata zielona	250g	Salata	10g	Pasta z soczewicy +7/+9/+12/	80g	Dżem truskawkowy	20g
		5	Salata	10g	Pomidor	50g	Herbata zielona	250g	Salata	10g	Salata	10g
		6	Herbata zielona	250g					Herbata zielona	250g	Herbata zielona	250g
		7										
		8										
		9										
		10										
II	1	Kefir *7/	150g	Kefir *7/	150g	Kefir *7/	150g	Jogurt naturalny bez laktozy *7/	150g	Jogurt naturalny bez laktozy *7/	150g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2397,6	wartość energetyczna	2471,4	wartość energetyczna	2506,9	wartość energetyczna	2364,3	wartość energetyczna	2483,9		
g	białko ogółem	113,09	białko ogółem	107,18	białko ogółem	132,55	białko ogółem	98,047	białko ogółem	91,845		
g	węglowodany ogółem	360,47	węglowodany ogółem	387,46	węglowodany ogółem	377,65	węglowodany ogółem	403,21	węglowodany ogółem	382,88		
g	w tym: cukry	25,395	w tym: cukry	44,678	w tym: cukry	41,268	w tym: cukry	59,948	w tym: cukry	73,068		
g	tłuszcze ogółem	62,323	tłuszcze ogółem	58,94	tłuszcze ogółem	61,61	tłuszcze ogółem	47,016	tłuszcze ogółem	65,72		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,988	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,085	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,439	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,284	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,441		
g	błonnik	28,283	błonnik	23,48	błonnik	38,97	błonnik	42,29	błonnik	51,59		
mg	sól	2,5474	sól	1,8639	sól	1,8673	sól	2,8775	sól	1,9671		

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.

środa, 3 kwiecień 2024

DIETA		I A - podstawowa		X - wegetariańska					
ŚNIADANIE	-	1	Ciasto lane na mleku *1/*3/*7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g			
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g			
		3	Masło *7/	20g	Pasta z groszku (d.wegańska) +7/+8/+12/	80g			
		4	Żywiecka 40g	40g	Rzodkiewka	30g			
		5	Rzodkiewka	30g	Pomidor	50g			
		6	Pomidor	50g	Herbata owocowa	250g			
		7	Herbata owocowa	250g	Ciasto lane na mleku *1/*3/*7/	450g			
		8							
		9							
		10							
=		1	Banan	150g	Banan	150g			
		2							
		3							
OBIAŁ		1	Pomidorowa z makaronem *1/+3/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa buraczkowa (dieta) +5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g			
		2	Schab po cygańsku *1/+8/+11/p	200g	Cukinia faszerowana z warzywami +1/*7/*9/p	300g			
		3	Brokuł gotowany *1/*7/	150g	Brokuł gotowany *1/*7/	150g			
		4	Pietruszka - natka	5g					
		5	Ziemniaki ugotowane	300g					
		6							
		7							
		8							
		9							
		10							
PODWIECZOREK		1	Pomarańcza	350g	Pomarańcza	350g			
		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	Polędwica drobiowa 60g	60g	Pasta z soczewicy +7/+8/+12/	80g			
		5	Salata	10g	Salata	10g			
		6	Herbata zielona	250g	Herbata zielona	250g			
		7							
		8							
		9							
		10							
=		1	Kefir *7/	150g	Kefir *7/	150g			
		2							
		3							

**DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ**

kcal	wartość energetyczna	2562,1	wartość energetyczna	2648				
g	białko ogółem	116,24	białko ogółem	107,66				
g	węglowodany ogółem	400,02	węglowodany ogółem	437,52				
g	w tym: cukry	39,045	w tym: cukry	61,599				
g	tłuszcze ogółem	63,023	tłuszcze ogółem	61,952				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,058	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,862				
g	błonnik	34,933	błonnik	53,278				
mg	sól	2,5754	sól	1,4252				

**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.

czwartek, 4 kwiecień 2024

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - beziaktozowa		IX - bezglutenowa			
ŚNIADANIE	-	1	Kasza manna na mleku *1/*7/	450g	Serek waniliowy *7/	200g	Chleb graham *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/	100g	
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	
		3	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Poledwica drobiowa 70g	70g	Hummus paprykowy +1/+8/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Hummus paprykowy +1/+8/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	
		4	Poledwica drobiowa 70g	70g	Poledwica drobiowa 70g	70g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Dżem truskawkowy	50g	
		5	Pomidor	50g	Pomidor	80g	Salata	10g	Salata	10g	Pomidor	50g	
		6	Salata	10g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Salata	10g	
		7	Herbata naturalna	250g							Herbata naturalna	250g	
		8											
		9											
		10											
ŚNIADANIE	=	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g	Salatka makaronowa z wędliną drobiową *1/+3/*6/*7/+9/+12/	150g	Jabłko	100g	Jabłko	100g	
		2											
		3											
OBIAŁ		1	Selerowa z ziemniakami +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Selerowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Selerowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Selerowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Udko z kurczaka pieczone +1/+7/+8/+9/+11/+12/	280g	
		2	Udko z kurczaka pieczone +1/+7/+8/+9/+11/+12/	280g	Udko z kurczaka gotowane w białym sosie +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+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	Surówka z selera (dieta) BL +1/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	150g	
		3	Salata w śmietanie *7/	55g	Jarzyzny z wody *7/	150g	Salata w śmietanie *7/	55g	Salata z jogurtem bez laktozy *7/	55g	Ziemniaki ugotowane	400g	
		4	Kasza bulgur ugotowana *1/	200g	Pietruszka - natka	5g	Kasza bulgur ugotowana *1/	200g	Kasza bulgur ugotowana *1/	200g	Selerowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	
		5			Ziemniaki ugotowane	400g							
		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	Krakowska drobiowa 60g +6/+7/+9/+10/	60g	Krakowska drobiowa 60g +6/+7/+9/+10/	60g	Margaryna Delma +7/	20g	Herbata miętowa	250g	
		4	Ser gouda 60g *7/	60g	Pomidor	50g	Ogórek kiszony	50g	Pasta warzywna +3/+5/+6/+7/*9/+10/+12/	100g	jogurt owocowy bez laktozy	150g	
		5	Ogórek kiszony	50g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Ogórek kiszony	50g			
		6	Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g			
		7											
		8											
		9											
		10											
	KOLACJA	=	1	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi +1/+5/+6/*7/*8/+11/	180g	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi +1/+5/+6/*7/*8/+11/	180g	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi +1/+5/+6/*7/*8/+11/	180g	Deser Belriso VEGE +7/	160g	Mus warzywny	200g
			2										
			3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>													
kcal	wartość energetyczna	3049,3	wartość energetyczna	3044,4	wartość energetyczna	3039	wartość energetyczna	2516,3	wartość energetyczna	2351			
g	białko ogółem	143,58	białko ogółem	157,18	białko ogółem	148,86	białko ogółem	101,03	białko ogółem	76,885			
g	węglowodany ogółem	336,47	węglowodany ogółem	374,7	węglowodany ogółem	350,52	węglowodany ogółem	345,36	węglowodany ogółem	345,28			
g	w tym: cukry	10,132	w tym: cukry	36,836	w tym: cukry	7,7772	w tym: cukry	30,035	w tym: cukry	76,504			
g	tłuszcze ogółem	125,6	tłuszcze ogółem	106,9	tłuszcze ogółem	116,9	tłuszcze ogółem	79,351	tłuszcze ogółem	72,936			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,899	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	27,734	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,898	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,22	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,915			
g	błonnik	32,521	błonnik	28,491	błonnik	38,109	błonnik	36,316	błonnik	57,2			
mg	sól	3,7231	sól	2,0689	sól	3,5622	sól	3,3828	sól	2,1036			

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. 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	Kasza manna na mleku *1/*7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g					
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g					
		3	Masło *7/	20g	Hummus paprykowy +8/+7/+9/+10/+12/	80g					
		4	Poledwica drobiowa 70g	70g	Pomidor	50g					
		5	Pomidor	50g	Salata	10g					
		6	Salata	10g	Herbata naturalna	250g					
		7	Herbata naturalna	250g	Kasza manna na mleku *1/*7/	450g					
		8									
		9									
		10									
=		1	Jabłko	100g	Jabłko	100g					
		2									
		3									
OBIAŁ		1	Selerowa z ziemniakami +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Selerowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g					
		2	Udka z kurczaka pieczone +1/+7/+8/+9/+11/+12/	280g	Makaron spaghetti bolognese z soczewicą *1/+8/*9/+11/d	200g					
		3	Salata w śmietanie *7/	55g	Pietruszka - natka	5g					
		4	Kasza bulgur ugotowana *1/	200g	Salata z jogurtem *7/	55g					
		5									
		6									
		7									
		8									
		9									
		10									
PODWIECZOREK		1	Tortilla z kurczakiem *1/*3/*7/*10/	250g	Tortilla wege *1/*3/*7/*10/	250g					
		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	Ser gouda 60g *7/	60g	Ogórek kiszony	50g					
		5	Ogórek kiszony	50g	Herbata miętowa	250g					
		6	Herbata miętowa	250g	Pasta warzywna +3/+5/+6/+7/*9/+10/+12/	100g					
		7									
		8									
		9									
		10									
=		1	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi +1/+5/+8/*7/*8/+11/	180g	Deser Belriso VEGE +7/	200g					
		2									
		3									
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	3769,1	wartość energetyczna	3353,4							
g	białko ogółem	191,79	białko ogółem	123,47							
g	węglowodany ogółem	393,1	węglowodany ogółem	505,97							
g	w tym: cukry	10,382	w tym: cukry	38,685							
g	tłuszcze ogółem	158,19	tłuszcze ogółem	99,205							
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,328	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,462							
g	błonnik	34,221	błonnik	45,511							
mg	sól	3,9053	sól	2,6973							

**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.

piątek, 5 kwiecień 2024

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - beziaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	-	1	Makaron na mleku *1/*7/	450g	Makaron na mleku *1/*7/	450g	serek homogenizowany naturalny *7/	200g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/	100g
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g
		3	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Serdelki drobiowe gotowane	120g	Serdelki drobiowe gotowane	120g
		4	Ślińska gotowana 100g +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Serdelki drobiowe gotowane	120g	Serdelki drobiowe gotowane	120g	Ogórek świeży	30g	Ogórek świeży	30g
		5	Chrzan	20g	Pomidor	80g	Ogórek świeży	30g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		6	Ogórek świeży	30g	Herbata zielona	250g	Pomidor	50g	Herbata zielona	250g	Serek waniliowy bez laktozy *7/	200g
		7	Pomidor	50g			Herbata zielona	250g			Herbata zielona	250g
		8	Herbata zielona	250g								
		9										
		10										
=		1	Pomarańcza	350g	Pomarańcza	350g	Salata Cezar *1/*10/	200g	Pomarańcza	350g	Pomarańcza	350g
		2										
		3										
OBIAD		1	Marchwianka z ryżem +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	Śledź marynowany z cebulką w śmietanie +1/+3/*4/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/*12/	250g	Ryba na parze *1/+3/*4/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	160g	Śledź marynowany z cebulką w śmietanie +1/+3/*4/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/*12/	250g	Ryba na parze *1/+3/*4/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	160g	Ryba na parze *4/	160g
		3	Koper świeży	5g	Fasolka szparagowa *1/*7/	150g	Koper świeży	5g	Fasolka szparagowa *1/*7/	150g	Fasolka szparagowa *7/	150g
		4	Fasolka szparagowa *1/*7/	150g	Ziemniaki ugotowane	400g	Fasolka szparagowa *1/*7/	150g	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g
		5	Ziemniaki ugotowane	400g			Ziemniaki ugotowane	400g				
		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	Dżem porzeczkowy 100	100g
		4	Serek twarogowy Haga	100g	Pomidor	50g	Papryka czerwona	50g	Paprykarz warzywny (gotowy)	115g	Papryka czerwona	50g
		5	Papryka czerwona	50g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Papryka czerwona	50g	Herbata owocowa	250g
		6	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g				
		7										
		8										
		9										
		10										
=		1	Sok pomidorowy	330g	Sok pomidorowy	330g	Sok pomidorowy	330g	Sok pomidorowy	330g	Sok pomidorowy	330g
		2										
		3										

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2992	wartość energetyczna	2822,9	wartość energetyczna	2859,4	wartość energetyczna	2267,3	wartość energetyczna	2424,1
g	białko ogółem	96,646	białko ogółem	116,75	białko ogółem	119,87	białko ogółem	94,411	białko ogółem	88,97
g	węglowodany ogółem	396,23	węglowodany ogółem	413,94	węglowodany ogółem	346,25	węglowodany ogółem	343,09	węglowodany ogółem	359,89
g	w tym: cukry	30,776	w tym: cukry	27,161	w tym: cukry	19,686	w tym: cukry	21,206	w tym: cukry	53,67
g	łuszczce ogółem	121,35	łuszczce ogółem	82,707	łuszczce ogółem	117,3	łuszczce ogółem	63,227	łuszczce ogółem	70,49
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	34,858	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	31,153	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	35,636	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,982	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,179
g	błonnik	38,678	błonnik	30,028	błonnik	33,066	błonnik	33,118	błonnik	46,025
mg	sól	4,3637	sól	4,1617	sól	3,7163	sól	3,0019	sól	3,0199

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	Makaron na mleku *1/*7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g				
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g				
		3	Masło *7/	20g	Pasta z groszku (d.wegańska) +7/+9/+12/	80g				
		4	Ślaska gotowana 100g +1/+3/+8/+7/+9/+10/	100g	Ogórek świeży	30g				
		5	Chrzan	20g	Pomidor	50g				
		6	Ogórek świeży	30g	Herbata zielona	250g				
		7	Pomidor	50g	Makaron na mleku *1/*7/	450g				
		8	Herbata zielona	250g						
		9								
		10								
=	1	Pomarańcza	350g	Pomarańcza	350g					
	2									
	3									
OBIAŁ		1	Marchwianka z ryżem +1/+3/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Jarzynowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+9/*9/+10/+11/+12/	450g				
		2	Śledź marynowany z cebulką w śmietanie +1/+3/*4/+5/+8/*7/+9/+10/*12/	250g	Jak kurczak w chrupiącej panierce *1/*8/*9/	90g				
		3	Fasolka szparagowa *1/*7/	150g	Ketchup łagodny	20g				
		4	Koper świeży	5g	Fasolka szparagowa *1/*7/	150g				
		5	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g				
		6								
		7								
		8								
		9								
		10								
PODWIECZOREK		1	Budyń waniliowy z wiśniami +1/+3/+8/*7/	300g	Budyń waniliowy z wiśniami +1/+3/+8/*7/	300g				
		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	Serek twarogowy Haga	100g	Papryka czerwona	50g				
		5	Papryka czerwona	50g	Herbata owocowa	250g				
		6	Herbata owocowa	250g	Paprykarz warzywny (gotowy)	115g				
		7								
		8								
		9								
		10								
=	1	Sok pomidorowy	330g	Sok pomidorowy	330g					
	2									
	3									

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

	wartość energetyczna	3216,6	wartość energetyczna	2806,1					
kcal									
g	białko ogółem	105,48	białko ogółem	86,801					
g	węglowodany ogółem	431,97	węglowodany ogółem	458,91					
g	w tym: cukry	36,266	w tym: cukry	30,331					
g	tłuszcze ogółem	126,5	tłuszcze ogółem	75,197					
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	34,858	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,992					
g	błonnik	38,688	błonnik	47,338					
mg	sól	4,3638	sól	3,5543					

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.



sobota, 6 kwietnia 2024

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - beziaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	-	1	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb graham *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb bezglutenowy *8/*10/+13/	100g
		2	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g
		3	Jajka gotowane w majonezie *3/*10/	140g	Jajka gotowane *3/	60g	Jajka gotowane *3/	60g	Jajka gotowane *3/	60g	Jajka gotowane *3/	60g
		4	Ogórek kiszony	30g	Sos jogurtowo-koperkowy *7/+9/+12/	50g	Sos jogurtowo-koperkowy *7/+9/+12/	50g	Sos jogurtowo-koperkowy BL *7/+9/+12/	50g	Sos jogurtowo-koperkowy BL *7/+9/+12/	50g
		5	Pomidor	50g	Herbata naturalna	250g	Ogórek kiszony	30g	Ogórek kiszony	30g	Ogórek kiszony	30g
		6	Herbata naturalna	250g	Pomidor	80g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		7					Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g
		8										
		9										
		10										
=		1	Jabłko	100g	Jabłko	100g	Mix świeżych warzyw	150g	Jabłko	100g	Jabłko	100g
		2					Jabłko	100g				
		3										
OBIAD		1	Zupa meksykańska z ziemniakami +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	1000g	Zupa krem z soczewicy (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa krem z soczewicy (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa krem z soczewicy (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa meksykańska z ziemniakami +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	1000g
		2	Kasza manna z owocami *1/+3/+6/*7/	450g	Kasza manna z owocami *1/+3/+6/*7/	450g	Kaszotto mięsno-jarzynowe w sosie pomidorowym (die *1/+3/+5/+6/+7/*9/+10/	500g	Kasza manna z owocami na napoju owsianym *1/	450g	Kaszotto mięsno-jarzynowe w sosie pomidorowym BG +1/+3/+5/+6/+7/*9/+10/	500g
		3										
		4										
		5										
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
PODWIECZOREK		1										
		2										
		3										
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Bułka pszenna *1/	200g	Chleb graham *1/	100g	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	Twarożek Grani *7/	200g	Twarożek Grani *7/	200g	Margaryna Delma +7/	20g	Dżem truskawkowy (50)	50g
		4	Twarożek Grani *7/	200g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Hummus klasyczny (gotowy)	115g	Pomidor	50g
		5	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	Pomidor	50g	Herbata miętowa	250g
		6	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g					Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	250g		
		7										
		8										
		9										
		10										
=		1	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g
		2										
		3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>												
kcal	wartość energetyczna	2735,8	wartość energetyczna	2647	wartość energetyczna	2503,1	wartość energetyczna	2750,8	wartość energetyczna	2404,4		
g	białko ogółem	121,66	białko ogółem	113,16	białko ogółem	122,01	białko ogółem	130,1	białko ogółem	80,693		
g	węglowodany ogółem	369,1	węglowodany ogółem	420,55	węglowodany ogółem	372,13	węglowodany ogółem	369,14	węglowodany ogółem	353,38		
g	w tym: cukry	54,014	w tym: cukry	54,153	w tym: cukry	39,003	w tym: cukry	49,563	w tym: cukry	72,207		
g	tłuszcze ogółem	89,822	tłuszcze ogółem	60,467	tłuszcze ogółem	66,192	tłuszcze ogółem	89,047	tłuszcze ogółem	71,629		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,76	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,557	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,019	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,606	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,126		
g	błonnik	30,905	błonnik	27,319	błonnik	35,549	błonnik	35,519	błonnik	41,519		
mg	sól	2,1206	sól	1,3969	sól	1,7062	sól	2,7343	sól	1,8807		

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. dwutiłenek 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	Chleb oliwski *1/	100g			
		2	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g			
		3	Jajka gotowane w majonezie *3/*10/	140g	Jajka gotowane w majonezie *3/*10/	140g			
		4	Ogórek kiszony	30g	Ogórek kiszony	30g			
		5	Pomidor	50g	Pomidor	50g			
		6	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g			
		7							
		8							
		9							
		10							
	=	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g			
		2							
		3							
OBIAD	1	Zupa meksykańska z ziemniakami +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/ +11/+12/	1000g	Zupa krem z soczewicy (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/ /+11/+12/	450g				
	2	Kasza manna z owocami *1/+3/+6/*7/	450g	Kasza manna z owocami na napoju owsianym *1/	450g				
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
PODWIECZOREK	1	Jogurt z płatkami owsianymi i dżemem *1/*7/	180g	Jogurt z płatkami owsianymi i dżemem *1/*7/	180g				
	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	Twarożek Grani *7/	200g	Twarożek Grani *7/	200g			
		5	Pomidor	50g	Pomidor	50g			
		6	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/ 1/	250g	Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	250g			
		7							
		8							
		9							
		10							
	=	1	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g			
		2							
		3							

**DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ**

kcal	wartość energetyczna	2916,3	wartość energetyczna	3120,3				
g	białko ogółem	130,53	białko ogółem	165,19				
g	węglowodany ogółem	396,01	węglowodany ogółem	382,98				
g	w tym: cukry	57,004	w tym: cukry	51,26				
g	tłuszcze ogółem	94,282	tłuszcze ogółem	109,09				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,859				
g	błonnik	32,325	błonnik	33,365				
mg	sól	2,1206	sól	2,6369				

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 - beziaktozowa		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/	100g
		2	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g
		3	Ser edamski 70g *7/	70g	Rolada drobiowa 40g +9/+10/	40g	Ser edamski 70g *7/	70g	Dżem wiśniowy	50g	Ogórek świeży	50g
		4	Ketchup łagodny	20g	Serek waniliowy *7/	200g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	Salata	10g
		5	Dżem wiśniowy	50g	Pomidor	80g	Salata	10g	Salata	10g	Dżem wiśniowy	50g
		6	Ogórek świeży	50g	Herbata zielona	250g	Herbata zielona	250g	Herbata zielona	250g	Herbata zielona	250g
		7	Salata	10g					Paszтет klasyczny sojowy (gotowy)	113g		
		8	Herbata zielona	250g								
		9										
		10										
II	1	Mandarynka	200g	Mandarynka	200g	serek homogenizowany naturalny *7/	200g	Mandarynka	200g	Mandarynka	200g	
	2					Mandarynka	200g					
	3											
OBIAD	-	1	Rosół z makaronem *1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	450g	Pomidorowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	450g	Pomidorowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	450g	Pomidorowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	450g	Pomidorowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	450g
		2	Gulasz Strogonow +1/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/d	200g	Gulasz wołowo-wieprzowy (dieta) *1/*7/*9/+12/d	100g	Gulasz Strogonow +1/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/d	200g	Gulasz Strogonow +1/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/d	200g	Gulasz wołowo-wieprzowy (dieta) BG +7/*9/+12/d	100g
		3	Surówka z ogórków kiszonych +7/+9/+12/	200g	Surówka z ananasa i selera (dieta) *7/*9/	150g	Surówka z ogórków kiszonych +7/+9/+12/	200g	Surówka z ogórków kiszonych +7/+9/+12/	200g	Surówka z kapusty kiszonej +7/+9/+12/	150g
		4	Kasza jęczmienna ugotowana *1/	100g	Ziemniaki ugotowane	400g	Kasza jęczmienna ugotowana *1/	100g	Kasza jęczmienna ugotowana *1/	100g	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	Baleron drobiowy 60g *6/*7/	60g	Baleron drobiowy 60g *6/*7/	60g	Margaryna Delma +7/	20g	Baleron drobiowy 60g *6/*7/	60g
		4	Baleron drobiowy 60g *6/*7/	60g	Pomidor	50g	Papryka czerwona	50g	Baleron drobiowy 60g *6/*7/	60g	Papryka czerwona	50g
		5	Papryka czerwona	50g	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Herbata zielona	250g	Serek homogenizowany waniliowy bez laktozy *7/	200g	Serek homogenizowany waniliowy bez laktozy *7/	200g
		6	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g				Papryka czerwona	50g	Herbata owocowa	250g	
		7						Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	250g			
		8										
		9										
		10										
=	1	Jogurt owocowy *7/	150g	Jogurt owocowy *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	jogurt owocowy bez laktozy	150g	Jogurt owocowy *7/	150g	
	2											
	3											

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kal	wartość energetyczna	2615,9	wartość energetyczna	2604,2	wartość energetyczna	2573,5	wartość energetyczna	2765,9	wartość energetyczna	2442,1
g	białko ogółem	99,132	białko ogółem	121,67	białko ogółem	118,14	białko ogółem	91,624	białko ogółem	83,224
g	węglowodany ogółem	370,39	węglowodany ogółem	388,6	węglowodany ogółem	347,78	węglowodany ogółem	371,41	węglowodany ogółem	349,74
g	w tym: cukry	24,15	w tym: cukry	43,29	w tym: cukry	18,17	w tym: cukry	25,987	w tym: cukry	50,6
g	łuszczce ogółem	86,471	łuszczce ogółem	67,2	łuszczce ogółem	85,081	łuszczce ogółem	104,69	łuszczce ogółem	78,746
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,841	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,326	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,959	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,654	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,822
g	błonnik	24,75	błonnik	25,46	błonnik	29	błonnik	25,96	błonnik	39,013
mg	sól	4,436	sól	1,6073	sól	4,9008	sól	4,9008	sól	2,9019

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. dwutiłenek 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 oliwski *1/	100g	Chleb oliwski *1/	100g						
		2	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g						
		3	Ser edamski 70g *7/	70g	Ser edamski 70g *7/	70g						
		4	Ketchup łagodny	20g	Dżem wiśniowy	50g						
		5	Dżem wiśniowy	50g	Ogórek świeży	50g						
		6	Ogórek świeży	50g	Salata	10g						
		7	Salata	10g	Herbata zielona	250g						
		8	Herbata zielona	250g								
		9										
		10										
=		1	Mandarynka	200g	Mandarynka	200g						
		2										
		3										
OBIAD		1	Rosół z makaronem *1/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Pomidorowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g						
		2	Gulasz Strogonow +1/+8/+7/+8/+9/*10/+11/+12/d	200g	Spaghetti z pieczarkami i papryką wege *1/+3/*8/+7/+8/+9/+12/d	400g						
		3	Surówka z ogórków kiszonych +7/+9/+12/	200g	Surówka z ogórków kiszonych +7/+9/+12/	200g						
		4	Kasza jęczmienna ugotowana *1/	100g								
		5										
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
PODWIECZOREK		1	Jabłko pieczone	100g	Jabłko pieczone	100g						
		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	Baleron drobiowy 60g *8/*7/	60g	Smalczyk z fasoli +1/+3/+5/+8/+7/+8/+9/+10/+11/	80g						
		5	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g						
		6	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+8/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Kawa zbożowa +1/+5/+8/+8/+9/+10/+11/	250g						
		7										
		8										
		9										
		10										
=		1	Jogurt owocowy *7/	150g	Jogurt owocowy *7/	150g						
		2										
		3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>												
kcal	wartość energetyczna	2665,9	wartość energetyczna	2681,2								
g	białko ogółem	99,532	białko ogółem	101,93								
g	węglowodany ogółem	382,49	węglowodany ogółem	396,83								
g	w tym: cukry	26,45	w tym: cukry	29,58								
g	tłuszcze ogółem	86,871	tłuszcze ogółem	83,5								
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,881	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,526								
g	błonnik	26,75	błonnik	46,02								
mg	sól	4,441	sól	3,8919								

**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, 8 kwiecień 2024

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - bezlaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	I	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	Krakowska drobiowa 70g +8/+7/+9/+10/	70g	Krakowska drobiowa 70g +8/+7/+9/+10/	70g
		4	Krakowska drobiowa 40g +8/+7/+9/+10/	40g	Krakowska drobiowa 40g +8/+7/+9/+10/	40g	Krakowska drobiowa 40g +8/+7/+9/+10/	40g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g
		5	Ogórek świeży	50g	Pomidor	80g	Papryka czerwona	30g	Papryka czerwona	30g	Herbata naturalna	250g
		6	Papryka czerwona	30g	Herbata naturalna	250g	Ogórek świeży	50g	Herbata naturalna	250g	Serek waniliowy *7/	200g
		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											
OBIAD	I	1	Krupnik z kaszą jaglaną +1/+3/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Kalafiorowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Kalafiorowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Kalafiorowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Kalafiorowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g
		2	Pulpet wołowy gotowany w sosie *1/*3/*7/*8/+12/	150g	Pulpet wołowy gotowany w sosie *1/*3/*7/*8/+12/	150g	Pulpet wołowy gotowany w sosie *1/*3/*7/*8/+12/	150g	Pulpet wołowy gotowany w sosie *1/*3/*7/*8/+12/	150g	Surówka z marchewki i jabłka *7/+9/+12/	200g
		3	Buraczki gotowane *1/*12/	150g	Koper świeży	5g	Surówka z marchewki i jabłka *7/+9/+12/	200g	Surówka z marchewki i jabłka BL *7/+9/+12/	200g	Ziemniaki ugotowane	400g
		4	Koper świeży	5g	Brokuł gotowany (dieta) *7/	150g	Koper świeży	5g	Koper świeży	5g	Koper świeży	5g
		5	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g
		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	Pasta rybna *4/	80g	Pasta rybna *4/	80g	Margaryna Delma +7/	20g	Hummus klasyczny (gotowy)	115g
		4	Pasta rybna *4/	80g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Hummus klasyczny (gotowy)	115g	Pomidor	50g
		5	Pomidor	50g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Pomidor	50g	Herbata owocowa	250g
		6	Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g		
		7										
		8										
		9										
		10										
II	1	Sok pomidorowy	300g	Sok pomidorowy	300g	Sok pomidorowy	300g	Sok pomidorowy	300g	Sok pomidorowy	300g	
	2											
	3											
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>												
kcal	wartość energetyczna	3043,4	wartość energetyczna	2987	wartość energetyczna	2965,5	wartość energetyczna	2415,4	wartość energetyczna	2202,5		
g	białko ogółem	108,73	białko ogółem	109,73	białko ogółem	115,82	białko ogółem	95,382	białko ogółem	83,602		
g	węglowodany ogółem	420,08	węglowodany ogółem	412,68	węglowodany ogółem	414,57	węglowodany ogółem	361,06	węglowodany ogółem	331,19		
g	w tym: cukry	29,339	w tym: cukry	13,595	w tym: cukry	13,025	w tym: cukry	12,875	w tym: cukry	53,915		
g	tłuszcze ogółem	86,84	tłuszcze ogółem	81,425	tłuszcze ogółem	81,601	tłuszcze ogółem	72,98	tłuszcze ogółem	61,615		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,83	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	24,091	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,51	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,755	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,343		
g	błonnik	36,41	błonnik	31,395	błonnik	47,698	błonnik	39,245	błonnik	49,975		
mg	sól	4,2265	sól	3,5877	sól	4,0205	sól	3,2503	sól	3,0082		

**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	Owsianka 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	Krakowska drobiowa 40g +6/+7/+9/+10/	40g	Ogórek świeży	50g			
		5	Ogórek świeży	50g	Paprykarz warzywny (gotowy)	115g			
		6	Papryka czerwona	30g	Papryka czerwona	30g			
		7	Herbata naturalna	250g	Owsianka na mleku *1/*7/	450g			
		8							
		9							
		10							
=		1	Jabłko	100g	Jabłko	100g			
		2							
		3							
OBIAD		1	Krupnik z kaszą jaglaną +1/+3/+5/+8/*7/*8/*9/+10/+11/+12/	450g	Kalafiorowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g			
		2	Kotlet mielony z cebulką *1/*3/+7/+8/+9/+11/+12/p	150g	Koper świeży	5g			
		3	Buraczki gotowane *1/*12/	150g	Kasza gryczana ugotowana +1/	100g			
		4	Ziemniaki ugotowane	400g	Wegańskie leczo z tofu	200g			
		5	Koper świeży	5g					
		6							
		7							
		8							
		9							
		10							
PODWIECZOREK		1	Ciastko proteinowe GO ON	50g	Naleśniki z dżemem BEZLAKTOZY *1/*3/	2g			
		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	Chleb oliwski *1/	50g			
		4	Pasta rybna *4/	80g	Herbata owocowa	250g			
		5	Pomidor	50g	Pomidor	50g			
		6	Herbata owocowa	250g	Hummus klasyczny (gotowy)	115g			
		7							
		8							
		9							
		10							
=		1	Sok pomidorowy	300g	Sok pomidorowy	300g			
		2							
		3							
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>									
kcal	wartość energetyczna	3284,3	wartość energetyczna	3065,9					
g	białko ogółem	120,06	białko ogółem	106,12					
g	węglowodany ogółem	429,58	węglowodany ogółem	455,33					
g	w tym: cukry	30,669	w tym: cukry	17,615					
g	tłuszcze ogółem	105,46	tłuszcze ogółem	98,395					
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	29,454	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,332					
g	błonnik	41,02	błonnik	44,065					
mg	sól	4,2781	sól	3,7853					

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 jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.