

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - bezlaktozowa		IX - bezglutenowa	
ŚNIADANIE	-	1	Ryż na mleku *7/ 450g	Ryż na mleku *7/ 450g	Chleb oliwski *1/ 100g	Chleb pszenny *1/ 100g	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/ Masło *7/ 20g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/ Masło *7/ 20g	
		2	Chleb oliwski *1/ 100g	Chleb pszenny *1/ 100g	Masło *7/ 20g	Szynka gotowana 70g +1/*8/*7/+9/+10/ 70g	Szynka gotowana 70g +1/*8/*7/+9/+10/ 70g	Ogórek świeży 30g	Ogórek świeży 30g	Szynka gotowana 40g +1/*8/*7/+9/+10/ 40g	Szynka gotowana 40g +1/*8/*7/+9/+10/ 40g
		3	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	Szynka gotowana 40g +1/*8/*7/+9/+10/ 40g	Ogórek świeży 30g	Ogórek świeży 30g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g
		4	Ser gouda 40g *7/ 40g	Szynka gotowana 40g +1/*8/*7/+9/+10/ 40g	Pomidor 80g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g
		5	Ogórek świeży 30g	Pomidor 80g	Pomidor 50g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g
		6	Pomidor 50g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g
		7	Herbata miętowa 250g								
		8									
		9									
		10									
ŚNIADANIE	=	1	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Salatka wiosenna z kaszą jaglaną +1/*3/*7/ 150g	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko 100g	
		2									
		3									
OBIAD	-	1	Pomidorowa z ryżem +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	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	Naleśniki z twarogiem *1/*3/*7/s 2g	Knedle z owocami *1/+6/+7/+9/g 250g	Ryż z warzywami +1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/d 400g	Ryż z warzywami BL +1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/d 400g	Ryż z warzywami BG +1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/d 400g	Pietruszka - natka 5g			
		3	Surówka z marchewki i jabłka *7/+9/+12/ 200g	Surówka z marchewki i jabłka *7/+9/+12/ 200g	Surówka z marchewki i jabłka *7/+9/+12/ 200g	Surówka z marchewki i jabłka BL *7/+9/+12/ 200g	Surówka z marchewki i jabłka BL *7/+9/+12/ 200g				
		4									
		5									
		6									
		7									
		8									
		9									
		10									
PODWIECZOREK	-	1	Placek drożdżowy z jabłkiem *1/*3/+7/ 150g	Placek drożdżowy z jabłkiem *1/*3/+7/ 150g							
		2									
		3									
KOLACJA	-	1	Chleb oliwski *1/ 150g	Bułka pszenna *1/ 200g	Chleb oliwski *1/ 150g	Chleb oliwski *1/ 150g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/ 100g	Chleb bezglutenowy *6/*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	Poledwica wieprzowa 60g +1/*8/*7/+9/+10/ 60g	Poledwica drobiowa 60g	Poledwica drobiowa 60g	Pasta z fasoli (d.wegańska) +7/+9/+12/ 80g	Pasta z fasoli (d.wegańska) +7/+9/+12/ 80g				
		4	Papryka czerwona 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g				
		5	Herbata naturalna 250g	Herbata naturalna 250g	Herbata naturalna 250g	Herbata naturalna 250g	Herbata naturalna 250g				
		6									
		7									
		8									
		9									
		10									
	KOLACJA	=	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	3084,8	wartość energetyczna	3216	wartość energetyczna	2576,5	wartość energetyczna	2421	wartość energetyczna	2033,7	
g	białko ogółem	109,25	białko ogółem	89,547	białko ogółem	95,435	białko ogółem	75,891	białko ogółem	53,011	
g	węglowodany ogółem	479,49	węglowodany ogółem	583,33	węglowodany ogółem	398,5	węglowodany ogółem	401,43	węglowodany ogółem	317,99	
g	w tym: cukry	94,514	w tym: cukry	92,55	w tym: cukry	41,87	w tym: cukry	44,915	w tym: cukry	53,52	
g	łuszczce ogółem	85,21	łuszczce ogółem	60,73	łuszczce ogółem	70,819	łuszczce ogółem	58,889	łuszczce ogółem	58,619	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,674	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,367	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,295	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,1	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,022	
g	błonnik	26,84	błonnik	25,9	błonnik	31,123	błonnik	29,45	błonnik	31,36	
mg	sól	1,6999	sól	2,5764	sól	1,9345	sól	2,0083	sól	1,7032	

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	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	Ser gouda 40g *7/	40g	Pomidor	50g			
		5	Ogórek świeży	30g	Ogórek świeży	30g			
		6	Pomidor	50g	Ser gouda 40g *7/	40g			
		7	Herbata miętowa	250g	Ryż na mleku *7/	450g			
		8							
		9							
		10							
=		1	Jabłko	100g	Jabłko	100g			
		2							
		3							
OBIAD		1	Pomidorowa z ryżem +1/+3/+5/+6/+8/*7/+8/*9/+10/ +11/+12/	450g	Krupnik z kaszą jaglaną (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	450g			
		2	Naleśniki z twarogiem *1/*3/*7/	2g	Surówka z marchewki i jabłka *7/+9/+12/	200g			
		3	Surówka z marchewki i jabłka *7/+9/+12/	200g	Ryż z warzywami +1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+1 1/+12/d	400g			
		4							
		5							
		6							
		7							
		8							
		9							
		10							
PODWIECZOREK		1	Placek drożdżowy z jabłkiem *1/*3/+7/	150g	Placek drożdżowy z jabłkiem *1/*3/+7/	150g			
		2							
		3							
KOLACJA	-	1	Chleb oliwski *1/	150g	Margaryna Delma +7/	20g			
		2	Margaryna Delma +7/	20g	Pomidor	50g			
		3	Poledwica wieprzowa 60g +1/*8/*7/+9/+10/	60g	Chleb oliwski *1/	150g			
		4	Papryka czerwona	50g	Herbata naturalna	250g			
		5	Herbata naturalna	250g	Pasta z fasoli (d. wegańska) +7/+9/+12/	80g			
		6							
		7							
		8							
		9							
		10							
=		1	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g			
		2							
		3							
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	3084,8	wartość energetyczna	3449,1					
g	białko ogółem	109,25	białko ogółem	99,546					
g	węglowodany ogółem	479,49	węglowodany ogółem	573,65					
g	w tym: cukry	94,514	w tym: cukry	84,335					
g	tłuszcze ogółem	85,21	tłuszcze ogółem	87,524					
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,674	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,153					
g	błonnik	26,84	błonnik	33,99					
mg	sól	1,6999	sól	2,5477					

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 3. jaja; 6 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	Ciasto lane na mleku *1/*3/*7/	450g	Ciasto lane na mleku *1/*3/*7/	450g	Chleb graham *1/	100g	Serek waniliowy bez laktozy *7/	200g	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	Serek twarogowy Haga	100g	Masło *7/	20g	Pomidory z ogórkiem wegańska +7/+9/*10/+12/	250g
		4	Szynka konserwowa drobiowa 40g +7/+10/	40g	Serek twarogowy Haga	100g	Papryka czerwona	50g	Pomidory z ogórkiem wegańska +7/+9/*10/+12/	250g	Herbata owocowa	250g
		5	Papryka czerwona	50g	Pomidor	80g	Rzodkiewka	30g	Herbata owocowa	250g		
		6	Rzodkiewka	30g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
		7	Herbata owocowa	250g								
		8										
		9										
		10										
II		1	Banan	150g	Banan	150g	Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem *3/*7/	130g	Banan	150g	Banan	150g
		2										
		3										
OBIAŁ		1	Serowo - jarzynowa z makaronem *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	Brokułowa z ziemniakami (dieta) +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	Brokułowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g
		2	Wątróbka z kurczaka gotowana w sosie *1/*9/	150g	Wątróbka z kurczaka gotowana w sosie (dieta) *1/*9/	150g	Wątróbka z kurczaka gotowana w sosie (dieta) *1/*9/	150g	Wątróbka z kurczaka gotowana w sosie (dieta) BL *1/*9/	150g	Wątróbka z kurczaka gotowana w sosie BG *9/	150g
		3	Surówka z kapusty białej *12/	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 kapusty białej *12/	150g	Surówka z kapusty białej *12/	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	Szynka konserwowa drobiowa 60g +7/+10/	60g	Śledź po kaszubsku +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+12/	120g	Margaryna Delma +7/	20g	Smalczyk z fasoli +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	80g
		4	Śledź po kaszubsku +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+12/	120g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Smalczyk z fasoli +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	80g	Pomidor	50g
		5	Pomidor	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

	wartość energetyczna	2990,1	wartość energetyczna	3015,8	wartość energetyczna	2811,5	wartość energetyczna	2796,7	wartość energetyczna	2730,2
kcal										
g	białko ogółem	133,11	białko ogółem	122,21	białko ogółem	132,58	białko ogółem	114,31	białko ogółem	89,117
g	węglowodany ogółem	385,2	węglowodany ogółem	424,28	węglowodany ogółem	332,05	węglowodany ogółem	424,01	węglowodany ogółem	392,81
g	w tym: cukry	31,44	w tym: cukry	38,274	w tym: cukry	16,934	w tym: cukry	34,83	w tym: cukry	57,7
g	tłuszcze ogółem	109,23	tłuszcze ogółem	97,92	tłuszcze ogółem	115,61	tłuszcze ogółem	78,621	tłuszcze ogółem	91,311
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,285	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	33,422	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	33,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,803	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,16
g	błonnik	33,25	błonnik	31,54	błonnik	39,92	błonnik	39,666	błonnik	56,006
mg	sól	1,9645	sól	2,3237	sól	2,3413	sól	2,1445	sól	2,1698

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	Ciasto lane na mleku *1/*3/*7/	450g	Masło *7/	20g				
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb oliwski *1/	100g				
		3	Masło *7/	20g	Herbata owocowa	250g				
		4	Szynka konserwowa drobiowa 40g +7/+10/	40g	Pomidory z ogórkiem wegańska +7/+8/*10/+12/	250g				
		5	Papryka czerwona	50g	Ciasto lane na mleku *1/*3/*7/	450g				
		6	Rzodkiewka	30g						
		7	Herbata owocowa	250g						
		8								
		9								
		10								
=		1	Banan	150g	Banan	150g				
		2								
		3								
OBIAD		1	Serowo - jarzynowa z makaronem *1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Brokułowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g				
		2	Wątróbka z kurczaka gotowana w sosie *1/*9/	150g	Soczewica po meksykańsku *1/+8/+11/d	200g				
		3	Surówka z kapusty białej *12/	150g	Ryż gotowany	100g				
		4	Ziemniaki ugotowane	400g						
		5								
		6								
		7								
		8								
		9								
		10								
PODWIECZOREK		1	Koktajl bananowy z masłem orzechowym *1/*7/	250g	Koktajl bananowy z masłem orzechowym *1/*7/	250g				
		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	Śledź po kaszubsku +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+12/	120g	Herbata zielona	250g				
		5	Pomidor	50g	Chleb oliwski *1/	50g				
		6	Herbata zielona	250g	Smalczyk z fasoli +1/+3/+5/+8/+7/+8/+9/+10/+11/	80g				
		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	3514,5	wartość energetyczna	3823,4						
g	białko ogółem	153,88	białko ogółem	145,87						
g	węglowodany ogółem	458,49	węglowodany ogółem	597,85						
g	w tym: cukry	51,8	w tym: cukry	48,88						
g	łuszczce ogółem	126,44	łuszczce ogółem	104,41						
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,12	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,299						
g	błonnik	39,39	błonnik	54,106						
mg	sól	1,969	sól	2,8432						

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 - beziaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	-	1	Kasza jęczmienna na mleku *1/*7/	450g	Serek waniliowy *7/	200g	Kasza jęczmienna 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	Baleron drobiowy 70g *6/*7/	70g
		4	Piwna 40g *6/*9/*10/	40g	Baleron drobiowy 70g *6/*7/	70g	Baleron drobiowy 40g *6/*7/	40g	Ogórek świeży	30g	Dżem truskawkowy	50g
		5	Ogórek świeży	30g	Pomidor	80g	Ogórek świeży	30g	Pomidor	50g	Ogórek świeży	30g
		6	Pomidor	50g	Herbata naturalna	250g	Pomidor	50g	Herbata naturalna	250g	Pomidor	50g
		7	Herbata naturalna	250g			Herbata naturalna	250g			Herbata naturalna	250g
		8										
		9										
		10										
II	1	Kiwi	200g	Kiwi	200g	Salatka makaronowa z jajkiem i brokułem (d. VI) *1/*3/+6/*7/*10/	150g	Kiwi	200g	Kiwi	200g	
	2											
	3											
OBIAD	-	1	Zupa owocowa z makaronem *1/+3/+6/+7/	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 z kurczaka w sosie curry +1/*7/+8/+9/+11/+12/d	120g	Gulasz drobiowy (dieta) +7/*9/+12/d	100g	Gulasz drobiowy (dieta) +7/*9/+12/d	100g	Gulasz drobiowy (dieta) +7/*9/+12/d	100g	Gulasz drobiowy (dieta) +7/*9/+12/d	100g
		3	Surówka z ogórków konserwowych +7/+9/*10/+12/	200g	Brokuł gotowany (dieta) *7/	150g	Surówka z ogórków konserwowych +7/+9/*10/+12/	200g	Brokuł gotowany (dieta) *7/	150g	Surówka z ogórków konserwowych +7/+9/*10/+12/	200g
		4	Ryż gotowany	100g	Ryż gotowany	100g	Ryż brązowy ugotowany	100g	Ryż gotowany	100g	Ryż gotowany	100g
		5										
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
PODWIECZOREK	-	1						Kisiel z brzoskwinia +1/+3/+6/+7/	250g			
		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 z koperkiem (dieta) *7/	80g	Margaryna Delma +7/	20g	Pasta twarogowa z koperkiem *7/	80g
		4	Pasta twarogowa z koperkiem *7/	80g	Pomidor	50g	Papryka czerwona	50g	Pasta z soczewicy +7/+9/+12/	80g	Papryka czerwona	50g
		5	Papryka czerwona	50g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Papryka czerwona	50g	Herbata miętowa	250g
		6	Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g		
		7										
		8										
		9										
		10										
II	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 *6/	125g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2724,8	wartość energetyczna	2688,9	wartość energetyczna	2900,6	wartość energetyczna	2496,3	wartość energetyczna	2318		
g	białko ogółem	103,67	białko ogółem	131,36	białko ogółem	129,31	białko ogółem	98,952	białko ogółem	76,632		
g	węglowodany ogółem	422,54	węglowodany ogółem	395,02	węglowodany ogółem	401,36	węglowodany ogółem	413,77	węglowodany ogółem	345,28		
g	w tym: cukry	44,87	w tym: cukry	54,42	w tym: cukry	8,215	w tym: cukry	45,3	w tym: cukry	56,05		
g	tłuszcze ogółem	69,264	tłuszcze ogółem	67,42	tłuszcze ogółem	95,565	tłuszcze ogółem	55,32	tłuszcze ogółem	67,06		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,354	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,847	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,837	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,236	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,435		
g	błonnik	23,045	błonnik	17,025	błonnik	37,59	błonnik	28,415	błonnik	41,58		
mg	sól	2,0147	sól	2,0327	sól	2,7391	sól	2,0451	sól	1,9795		

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	I	1	Kasza jęczmienna na mleku *1/*7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g				
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g				
		3	Masło *7/	20g	Pomidor	50g				
		4	Piwna 40g *6/*9/*10/	40g	Herbata naturalna	250g				
		5	Ogórek świeży	30g	Ogórek świeży	30g				
		6	Pomidor	50g	Hummus klasyczny (gotowy)	115g				
		7	Herbata naturalna	250g	Kasza jęczmienna na mleku *1/*7/	450g				
		8								
		9								
		10								
	II	1	Kiwi	200g	Kiwi	200g				
		2								
		3								
OBIAD		1	Zupa owocowa z makaronem *1/+3/+6/+7/	450g	Makaron w sosie jarzynowym *1/+8/*9/+11/d	150g				
		2	Gulasz z kurczaka w sosie curry +1/*7/+8/+9/+11/+12/d	120g	Jarzynowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g				
		3	Surówka z ogórków konserwowych +7/+8/*10/+12/	200g	Brokuł gotowany *1/*7/	150g				
		4	Ryż gotowany	100g						
		5								
		6								
		7								
		8								
		9								
		10								
PODWIECZOREK		1	Kisiel z brzoskwinia +1/+3/+6/+7/	250g	Kisiel z brzoskwinia +1/+3/+6/+7/	250g				
		2								
		3								
KOLACJA	I	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 twarogowa z koperkiem *7/	80g	Herbata miętowa	250g				
		5	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g				
		6	Herbata miętowa	250g	Pasta twarogowa z koperkiem *7/	80g				
		7								
		8								
		9								
		10								
	II		1	Deser Belriso +3/*7/+8/	200g	Deser Belriso VEGE +7/	200g			
			2							
			3							
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2863,7	wartość energetyczna	2741,3						
g	białko ogółem	103,93	białko ogółem	95,08						
g	węglowodany ogółem	457,02	węglowodany ogółem	438,47						
g	w tym: cukry	58,2	w tym: cukry	45,056						
g	tłuszcze ogółem	69,314	tłuszcze ogółem	73,388						
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,359	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,563						
g	błonnik	23,595	błonnik	29,078						
mg	sól	2,0225	sól	1,5158						

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	Makaron na mleku *1/*7/	450g	Makaron na mleku *1/*7/	450g	Chleb oliwski *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	Jajecznicza +1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	100g	Jajka gotowane *3/	60g	Jajka gotowane *3/	60g
		4	Jajecznicza +1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	100g	Jajecznicza +1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	100g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		5	Pomidor	50g	Pomidor	80g	Herbata zielona	250g	Papryka czerwona	30g	Herbata zielona	250g
		6	Herbata zielona	250g	Herbata zielona	250g	Papryka czerwona	30g	Herbata zielona	250g	Papryka czerwona	30g
		7	Papryka czerwona	30g					Dżem porzeczkowy 100	100g		
		8										
		9										
		10										
=		1	Jabłko	100g	Jabłko	100g	Salatka z ciecierzycą (dieta) +1/*7/+8/+9/+11/+12/	150g	Jabłko	100g	Jabłko	100g
		2										
		3										
OBIAD		1	Koperkowa z ryżem +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa krem z ciecierzycy (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa krem z ciecierzycy (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa krem z ciecierzycy (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Koperkowa z ryżem +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g
		2	Filet rybny panierowany *1/*3/*4/+7/+9/+12/s	160g	Pulpet rybny gotowany *1/*3/*4/+7/+9/+12/	180g	Pulpet rybny gotowany *1/*3/*4/+7/+9/+12/	180g	Pulpet rybny gotowany *1/*3/*4/+7/+9/+12/	180g	Pulpet rybny gotowany BG *3/*4/+7/+9/+12/	180g
		3	Surówka z kapusty kiszzonej +7/+9/+12/	150g	Marchewka gotowana *7/	150g	Surówka z kapusty kiszzonej +7/+9/+12/	150g	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	Salatka z ciecierzycą (dieta) +1/+7/+8/+9/+11/+12/	150g
		4	Serek twarogowy Haga	100g	Pomidor	50g	Ogórek świeży	50g	Salatka z ciecierzycą (dieta) +1/+7/+8/+9/+11/+12/	150g	Ogórek świeży	50g
		5	Ogórek świeży	50g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Ogórek świeży	50g	Herbata owocowa	250g
		6	Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g	Serek twarogowy Haga	100g
		7										
		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	3244,7	wartość energetyczna	2986,4	wartość energetyczna	2672	wartość energetyczna	2168,9	wartość energetyczna	2211,2		
g	białko ogółem	124,31	białko ogółem	124,74	białko ogółem	113,05	białko ogółem	87,149	białko ogółem	77,749		
g	węglowodany ogółem	380,02	węglowodany ogółem	412,83	węglowodany ogółem	359,36	węglowodany ogółem	347,79	węglowodany ogółem	281,45		
g	w tym: cukry	16,265	w tym: cukry	18,235	w tym: cukry	46,121	w tym: cukry	23,41	w tym: cukry	34,22		
g	tłuszcze ogółem	142,45	tłuszcze ogółem	96,885	tłuszcze ogółem	90,949	tłuszcze ogółem	51,448	tłuszcze ogółem	83,518		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	34,016	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	33,653	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	31,305	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,981	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	31,01		
g	błonnik	28,948	błonnik	24,943	błonnik	38,868	błonnik	34,716	błonnik	45,586		
mg	sól	3,5086	sól	2,7012	sól	3,2725	sól	1,6496	sól	2,2497		

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. dwutięnek 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.

piątek, 12 kwiecień 2024

DIETA		I A - podstawowa		X - wegetariańska						
ŚNIADANIE	I	1	Makaron na mleku *1/*7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g				
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g				
		3	Masło *7/	20g	Herbata zielona	250g				
		4	Jajecznica +1/*3/+5/+8/*7/+8/+9/+10/+11/	100g	Pomidor	50g				
		5	Pomidor	50g	Jajecznica +1/*3/+5/+8/*7/+8/+9/+10/+11/	100g				
		6	Herbata zielona	250g	Papryka czerwona	30g				
		7	Papryka czerwona	30g	Makaron na mleku *1/*7/	450g				
		8								
		9								
		10								
II	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g					
	2									
	3									
OBIAD	I	1	Koperkowa z ryżem +1/+3/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Surówka z kapusty kiszzonej +7/+9/+12/	150g				
		2	Filet rybny panierowany *1/*3/*4/+7/+9/+12/s	160g	Ziemniaki ugotowane	400g				
		3	Surówka z kapusty kiszzonej +7/+9/+12/	150g	Zupa krem z ciecierzycy (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g				
		4	Ziemniaki ugotowane	400g	Jak Burger Supreme *1/*6/p	113g				
		5								
		6								
		7								
		8								
		9								
		10								
PODWIECZOREK	I	1	Pomarańcza	200g	Pomarańcza	350g				
		2								
		3								
KOLACJA	I	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	Ogórek świeży	50g	Salatka z ciecierzycą (dieta) +1/*7/+8/+9/+11/+12/	150g				
		6	Herbata owocowa	250g	Ogórek świeży	50g				
		7								
		8								
		9								
		10								
II	1	Jogurt owocowy *7/	150g	Mus warzywny	200g					
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	3338,7	wartość energetyczna	2610,5						
g	białko ogółem	126,11	białko ogółem	90,91						
g	węglowodany ogółem	402,62	węglowodany ogółem	413,45						
g	w tym: cukry	24,065	w tym: cukry	59,355						
g	łuszczyce ogółem	142,85	łuszczyce ogółem	70,939						
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	34,056	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,378						
g	błonnik	32,748	błonnik	44,705						
mg	sól	3,5246	sól	3,1133						

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.

sobota, 13 kwiecień 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 *6/*10/+13/	100g		
		2	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g		
		3	Wędlina opiekana z cebulą +1/+3/+6/+7/+9/+10/+12/	140g	Serdelki drobiowe gotowane	120g	Serdelki drobiowe gotowane	120g	Serdelki drobiowe gotowane	120g	Serdelki drobiowe gotowane	120g	Serdelki drobiowe gotowane	120g
		4	Ketchup łagodny	20g	Pomidor	80g	Pomidor	50g	Dżem porzeczkowy 100	100g	Dżem porzeczkowy 100	100g	Dżem porzeczkowy 100	100g
		5	Pomidor	50g	Herbata naturalna	250g	Ogórek kiszony	30g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		6	Ogórek kiszony	30g			Herbata naturalna	250g	Ogórek kiszony	30g	Ogórek kiszony	30g	Ogórek kiszony	30g
		7	Herbata naturalna	250g					Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g
		8												
		9												
		10												
II	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g	Jogurt z płatkami owsianymi *1/*7/	180g	Jabłko	100g	Jabłko	100g	Jabłko	100g	
	2					Jabłko	100g							
	3													
OBIAD	1	Grochowa z mięsem i ziemniakami +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	1000g	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami +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	Grochowa z mięsem i ziemniakami BL +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	1000g	Grochowa z mięsem i ziemniakami BG +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	1000g	Grochowa z mięsem i ziemniakami BG +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	1000g	
	2	Makaron na słodko *1/+3/+5/+6/*7/+9/+10/	200g	Makaron na słodko *1/+3/+6/*7/+9/+10/	200g	Risotto mięsno-jarzynowe w sosie pomidorowym (IG) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/	500g	Risotto mięsno-jarzynowe w sosie pomidorowym (IG) +1/+3/+5/+6/+7/*9/+10/	500g	Risotto mięsno-jarzynowe w sosie pomidorowym BG +1/+3/+5/+6/+7/*9/+10/	500g	Risotto 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/	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	Twarożek Grani *7/	200g	Twarożek Grani *7/	200g	Margaryna Delma +7/	20g	Ogórek świeży	50g		
		4	Twarożek Grani *7/	200g	Dżem śliwkowy	50g	Ogórek świeży	50g	Paszтет z pomidorami sojowy (gotowy)	113g	Herbata zielona	250g		
		5	Ogórek świeży	50g	Pomidor	50g	Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	250g	Ogórek świeży	50g	Paszтет z pomidorami sojowy (gotowy)	113g		
		6	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	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 owocowy	200g	Mus owocowy	200g	Mus owocowy	200g	Mus owocowy	200g	Mus owocowy	200g	Mus owocowy	200g	
	2													
	3													
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ														
kcal	wartość energetyczna	3162,5	wartość energetyczna	2683,5	wartość energetyczna	2665	wartość energetyczna	3257	wartość energetyczna	3166				
g	białko ogółem	165,81	białko ogółem	111,12	białko ogółem	124,63	białko ogółem	149,65	białko ogółem	133,85				
g	węglowodany ogółem	406,15	węglowodany ogółem	396,56	węglowodany ogółem	381,69	węglowodany ogółem	452,25	węglowodany ogółem	421,75				
g	w tym: cukry	39,81	w tym: cukry	54,514	w tym: cukry	45,394	w tym: cukry	54,647	w tym: cukry	75,597				
g	tłuszcze ogółem	103,26	tłuszcze ogółem	73,1	tłuszcze ogółem	78,311	tłuszcze ogółem	100,9	tłuszcze ogółem	105,5				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,983	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,054	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,773	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,847	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,847				
g	błonnik	37,31	błonnik	22,12	błonnik	39,5	błonnik	46	błonnik	58,4				
mg	sól	1,2862	sól	0,5958	sól	1,4214	sól	1,5136	sól	1,5136				

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	I	1	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g				
		2	Masło *7/	20g	Chleb oliwski *1/	100g				
		3	Wędlina opiekana z cebulą +1/+3/+6/+7/+9/+10/+12/	140g	Pomidor	50g				
		4	Ketchup jagodny	20g	Herbata naturalna	250g				
		5	Pomidor	50g	Dżem porzeczkowy	50g				
		6	Ogórek kiszony	30g	Hummus z papryką na ostro (gotowy)	115g				
		7	Herbata naturalna	250g	Ogórek kiszony	30g				
		8								
		9								
		10								
	II	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g				
		2								
		3								
OBIAD		1	Grochowa z mięsem i ziemniakami +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	1000g	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10 +11/+12/	450g				
		2	Makaron na słodko *1/+3/+6/*7/+9/+10/	200g	Risotto jarzynowe w sosie pomidorowym *1/+3/+5/+6/+7/*9/+10/d	500g				
		3								
		4								
		5								
		6								
		7								
		8								
		9								
		10								
PODWIECZOREK		1	Banan	200g	Banan	150g				
		2								
		3								
KOLACJA	I	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	Twarożek Grani *7/	200g	Ogórek świeży	50g				
		5	Ogórek świeży	50g	Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	250g				
		6	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Twarożek Grani *7/	200g				
		7								
		8								
		9								
		10								
	II	1	Mus owocowy	200g	Mus owocowy	200g				
		2								
		3								

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	3356,5	wartość energetyczna	2611,4				
g	białko ogółem	167,81	białko ogółem	92,832				
g	węglowodany ogółem	453,15	węglowodany ogółem	440,79				
g	w tym: cukry	62,01	w tym: cukry	68,524				
g	tłuszcze ogółem	103,86	tłuszcze ogółem	57,25				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,223	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,596				
g	błonnik	40,71	błonnik	38,93				
mg	sól	1,2922	sól	1,3084				

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.

niedziela, 14 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	Ser gouda 70g *7/	70g	Ser twarogowy *7/	100g	Ser twarogowy *7/	100g	Pasta z groszku (d.wegańska) +7/+9/+12/	80g	Pasta z groszku (d.wegańska) +7/+9/+12/	80g
		4	Ketchup łagodny	20g	Dżem truskawkowy (50)	50g	Ogórek kiszony	50g	Dżem truskawkowy (50)	50g	Dżem truskawkowy (50)	50g
		5	Dżem truskawkowy (50)	50g	Pomidor	80g	Pomidor	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
		6	Ogórek kiszony	50g	Herbata zielona	250g	Herbata zielona	250g	Pomidor	30g	Pomidor	30g
		7	Pomidor	30g					Herbata zielona	250g	Herbata zielona	250g
		8	Kakao +1/+3/+5/+8/*7/+8/+9/+10 /+11/	250g								
		9										
		10										
=		1	Mandarynka	200g	Mandarynka	200g	Salatka wiosenna *3/*7/	130g	Mandarynka	200g	Mandarynka	200g
		2					Mandarynka	200g				
		3										
OBIAD		1	Ziemniaczana +1/+3/+5/+8/*7/+8/*9/+10/ +11/+12/	450g	Ziemniaczana (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	450g	Ziemniaczana (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	450g	Ziemniaczana (dieta) BL +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	450g	Ziemniaczana (dieta) +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/ +11/+12/	450g
		2	Schab w sosie kremowo-pieczarkowym +1/*7/+8/+9/+11/+12/d	300g	Schab gotowany +5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	110g	Schab gotowany +5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	110g	Schab gotowany BL +5/+6/+8/*9/+10/+11/	110g	Schab gotowany BG +5/+6/+8/*9/+10/+11/	110g
		3	Buraczki oprószone *1/+7/d	150g	Buraczki gotowane (dieta) +1/+5/+6/+8/+10/+11/d	150g	Buraczki oprószone *1/+7/d	150g	Buraczki gotowane (dieta) +1/+5/+6/+8/+10/+11/d	150g	Buraczki gotowane (dieta) +1/+5/+6/+8/+10/+11/d	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	Szynka konserwowa drobiowa 60g +7/+10/	60g	Szynka konserwowa drobiowa 60g +7/+10/	60g	Margaryna Delma +7/	20g	Szynka konserwowa drobiowa 60g +7/+10/	60g
		4	Szynka konserwowa drobiowa 60g +7/+10/	60g	Salata	10g	Papryka czerwona	50g	Szynka konserwowa drobiowa 60g +7/+10/	60g	Serek waniliowy bez laktozy *7/	200g
		5	Papryka czerwona	50g	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	50g	Papryka czerwona	50g
		6	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g					Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	250g	Herbata naturalna	250g
		7										
		8										
		9										
		10										
=		1	Sok pomidorowy	300g	Sok pomidorowy	300g	Sok pomidorowy	300g	Sok pomarańczowy	300g	Sok pomarańczowy	300g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2883,3	wartość energetyczna	2436	wartość energetyczna	2603,4	wartość energetyczna	2419,3	wartość energetyczna	2470,5		
g	białko ogółem	120,59	białko ogółem	106,4	białko ogółem	123,33	białko ogółem	86,01	białko ogółem	84,492		
g	węglowodany ogółem	423,68	węglowodany ogółem	402,95	węglowodany ogółem	399,8	węglowodany ogółem	413,92	węglowodany ogółem	392,3		
g	w tym: cukry	47,551	w tym: cukry	43,83	w tym: cukry	28,755	w tym: cukry	48,74	w tym: cukry	71,23		
g	tłuszcze ogółem	83,424	tłuszcze ogółem	49,115	tłuszcze ogółem	64,406	tłuszcze ogółem	49,855	tłuszcze ogółem	62,155		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,601	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,474	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,738	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,435		
g	błonnik	31,791	błonnik	27,33	błonnik	35,813	błonnik	29,9	błonnik	46,8		
mg	sól	4,8382	sól	4,079	sól	4,903	sól	4,0032	sól	3,6207		

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	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb oliwski *1/	100g					
		2	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g					
		3	Ser gouda 70g *7/	70g	Ser gouda 70g *7/	70g					
		4	Ketchup łagodny	20g	Dżem truskawkowy (50)	50g					
		5	Dżem truskawkowy (50)	50g	Ogórek kiszony	50g					
		6	Ogórek kiszony	50g	Pomidor	30g					
		7	Pomidor	30g	Kakao na mleku +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g					
		8	Kakao +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g							
		9									
		10									
=		1	Mandarynka	200g	Mandarynka	200g					
		2									
		3									
OBIAD		1	Ziemniaczana +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Gulasz sojowy a'la Stroganov +1/+5/*6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/d	150g					
		2	Schab w sosie kremowo-pieczarkowym +1/*7/+8/+9/+11/+12/d	300g	Kasza jęczmienna ugotowana *1/	100g					
		3	Buraczki oprószone *1/+7/g	150g	Ziemniaczana (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g					
		4	Kasza jęczmienna ugotowana *1/	100g	Buraczki oprószone *1/+7/g	150g					
		5									
		6									
		7									
		8									
		9									
		10									
PODWIECZOREK		1	Ciastka owsiane	135g	Ciastko proteinowe GO ON	50g					
		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	Szynka konserwowa drobiowa 60g +7/+10/	60g	Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	250g					
		5	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g					
		6	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Paszтет klasyczny sojowy (gotowy)	113g					
		7									
		8									
		9									
		10									
=		1	Owsianka tubka	160g	Sok pomidory 330 ml	330g					
		2									
		3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	3591,3	wartość energetyczna	3342,1							
g	białko ogółem	152,28	białko ogółem	133,85							
g	węglowodany ogółem	479,48	węglowodany ogółem	466,99							
g	w tym: cukry	64,931	w tym: cukry	49,857							
g	łuszcze ogółem	124,62	łuszcze ogółem	107,88							
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	37,611	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,632							
g	błonnik	39,156	błonnik	52,78							
mg	sól	3,3892	sól	5,1959							

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 - beziaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	-	1	Owsianka na mleku *1/*7/	450g	Owsianka na mleku *1/*7/	450g	Owsianka na mleku *1/*7/	450g	Serek waniliowy bez laktozy *7/	200g	Serek waniliowy *7/	200g
		2	Chleb oliwki *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 40g +1/*8/*7/+9/+10/	40g	Poledwica wieprzowa 70g +1/*8/*7/+9/+10/	70g	Poledwica wieprzowa 70g +1/*8/*7/+9/+10/	70g
		5	Ogórek świeży	50g	Pomidor	80g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g
		6	Papryka czerwona	30g	Herbata naturalna	250g	Papryka czerwona	30g	Papryka czerwona	30g	Papryka czerwona	30g
		7	Herbata naturalna	250g			Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g
		8										
		9										
		10										
II	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g	Kasza jaglana z warzywami i jajkiem +1/*3/+5/+8/*7/+9/+10/+11/	200g	Jabłko	100g	Jabłko	100g	
	2											
	3											
OBIAD	-	1	Rosół z lanym ciastem *1/*3/+5/+8/+7/+9/+10/+11/+12/	450g	Koperkowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+9/+10/+11/+12/	450g	Koperkowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+9/+10/+11/+12/	450g	Koperkowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+9/+10/+11/+12/	450g	Koperkowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+9/+10/+11/+12/	450g
		2	Porcja mięsa wołowego w sosie chrzanowym *1/+7/+8/+9/+11/+12/d	150g	Porcja mięsa wołowego w sosie (dieta) *1/*7/*9/+12/d	150g	Porcja mięsa wołowego w sosie (dieta) *1/*7/*9/+12/d	150g	Porcja mięsa wołowego w sosie BL *1/+7/*9/+12/d	150g	Porcja mięsa wołowego w sosie BG +7/*9/+12/d	150g
		3	Kapusta zasmażana *1/g	150g	Brokuł gotowany (dieta) *7/	150g	Brokuł gotowany (dieta) *7/	150g	Brokuł gotowany (dieta) *7/	150g	Brokuł gotowany (dieta) *7/	150g
		4	Pietruszka - natka	5g	Pietruszka - natka	5g	Pietruszka - natka	5g	Pietruszka - natka	5g	Pietruszka - natka	5g
		5	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g
		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 oliwki *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g	Chleb oliwki *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Pasta z tuńczyka na jogurcie *3/*4/*7/+9/+12/	80g	Pasta z tuńczyka na jogurcie *3/*4/*7/+9/+12/	80g	Margaryna Delma +7/	20g	Pasta z tuńczyka *3/*4/+7/+9/*10/+12/	80g
		4	Pasta z tuńczyka *3/*4/+7/+9/*10/+12/	50g	Dżem truskawkowy (50)	50g	Pomidor	50g	Salatka z selerem konserwowym (wege) BL *3/*7/*9/*10/+12/	150g	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	2630,7	wartość energetyczna	2655,9	wartość energetyczna	2793,3	wartość energetyczna	2633,4	wartość energetyczna	2587,3		
g	białko ogółem	115,53	białko ogółem	113,21	białko ogółem	136,49	białko ogółem	117,51	białko ogółem	114,01		
g	węglowodany ogółem	366,24	węglowodany ogółem	395,81	węglowodany ogółem	380,64	węglowodany ogółem	335,8	węglowodany ogółem	335,28		
g	w tym: cukry	13,505	w tym: cukry	19,215	w tym: cukry	6,465	w tym: cukry	8,595	w tym: cukry	56,575		
g	tłuszcze ogółem	85,486	tłuszcze ogółem	73,785	tłuszcze ogółem	89,435	tłuszcze ogółem	96,955	tłuszcze ogółem	86,375		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,625	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,029	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,608	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,486	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,458		
g	błonnik	32,785	błonnik	27,01	błonnik	38	błonnik	29,64	błonnik	46,29		
mg	sól	4,0741	sól	3,5721	sól	3,6781	sól	3,3125	sól	3,0299		

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	I	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	Polędwica wieprzowa 40g +1/*6/*7/+8/+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										
	II	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g						
		2										
		3										
OBIAD		1	Rosół z lanym ciastem *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Pietruszka - natka	5g						
		2	Porcja mięsa wołowego w sosie chrzanowym *1/+7/+8/+9/+11/+12/d	150g	Gulasz z cieciorą w sosie pomidorowym *1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/d	150g						
		3	Kapusta zasmażana *1/g	150g	Koperkowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g						
		4	Pietruszka - natka	5g	Surówka z ogórków konserwowych +7/+9/*10/+12/	200g						
		5	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g						
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
PODWIECZOREK		1	Naleśniki z dżemem *1/*3/*7/	2g	Jogurt z płatkami owsianymi i dżemem *1/*7/	180g						
		2										
		3										
KOLACJA	I	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	Pasta z tuńczyka *3/*4/+7/+9/*10/+12/	50g	Chleb oliwski *1/	50g						
		5	Pomidor	50g	Pomidor	50g						
		6	Herbata owocowa	250g	Salatka z selerem konserwowym (wege) *3/*7/*9/*10/+12/	150g						
	7											
	8											
	9											
	10											
II		1	Sok pomidorowy	300g	Sok pomidorowy	300g						
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2971,4	wartość energetyczna	2957,8								
g	białko ogółem	124,7	białko ogółem	100,71								
g	węglowodany ogółem	423,52	węglowodany ogółem	422,52								
g	w tym: cukry	20,655	w tym: cukry	15,935								
g	tłuszcze ogółem	94,111	tłuszcze ogółem	103,96								
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,958	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,275								
g	błonnik	34,335	błonnik	39,37								
mg	sól	4,1712	sól	3,8893								

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.