

wtorek, 16 kwiecień 2024

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - bezlaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	I	1	Ryż na mleku *7/	450g	Ryż na mleku *7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g	jogurt owocowy bez laktozy	150g	Ryż na mleku *7/	450g
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Masło *7/	20g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/	100g
		3	Masło *7/	20g	Serek twarogowy kanapkowy	80g	Serek twarogowy kanapkowy	80g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g
		4	Ser edamski 40g *7/	40g	Masło *7/	20g	Ogórek świeży	50g	Pasta warzywna meksykańska (gotowa)	120g	Serek twarogowy kanapkowy	80g
		5	Ogórek świeży	50g	Pomidor	80g	Pomidor	30g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g
		6	Pomidor	30g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Pomidor	30g	Pomidor	30g
		7	Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
		8										
		9										
		10										
II	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g	Kefir z orzechami włoskimi +1/+5/+6/*7/*8/+11/	180g	Jabłko	100g	Jabłko	100g	
	2					Jabłko	100g					
	3											
OBIAD	I	1	Jarzynowa z ryżem +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa buraczkowa (dieta) +5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Jarzynowa z ryżem +1/+3/+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/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g
		2	Gołąbki oszukane *1/*3/+8/+11/d	200g	Kopytka w sosie mięsno-jarzynowym (dieta) *1/+3/+5/+6/+7/*9/+10/	500g	Gołąbki oszukane *1/*3/+8/+11/d	200g	Gołąbki oszukane BL *1/*3/+8/+11/d	200g	Gołąbki oszukane BG +1/*3/+8/+11/d	200g
		3	Jarzyny z wody *7/	150g	Jarzyny z wody *7/	150g	Jarzyny z wody *7/	150g	Jarzyny z wody *7/	150g	Jarzyny z wody *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
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
PODWIECZOREK	I	1	Placek drożdżowy z budyniem *1/*3/+7/	150g	Placek drożdżowy z budyniem *1/*3/+7/	150g						
		2										
		3										
KOLACJA	I	1	Chleb oliwski *1/	150g	Bułka pszenna *1/	200g	Chleb oliwski *1/	150g	Chleb oliwski *1/	150g	Chleb bezglutenowy *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	Poładwica drobiowa 60g	60g	Poładwica drobiowa 60g	60g	Poładwica drobiowa 60g	60g	Poładwica drobiowa 60g	60g	Poładwica drobiowa 60g	60g
		4	Papryka czerwona	50g	Pomidor	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Herbata naturalna	250g
		5	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
II	1	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g	
	2											
	3											

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	3601,2	wartość energetyczna	3606,5	wartość energetyczna	2795,3	wartość energetyczna	2261,2	wartość energetyczna	2502,9
g	białko ogółem	120,51	białko ogółem	110,21	białko ogółem	95,744	białko ogółem	82,039	białko ogółem	84,544
g	węglowodany ogółem	572,88	węglowodany ogółem	591,48	węglowodany ogółem	379,58	węglowodany ogółem	360,17	węglowodany ogółem	345,97
g	w tym: cukry	84,099	w tym: cukry	105,68	w tym: cukry	46,799	w tym: cukry	60,573	w tym: cukry	76,653
g	tłuszcze ogółem	97,106	tłuszcze ogółem	91,51	tłuszcze ogółem	104,22	tłuszcze ogółem	59,041	tłuszcze ogółem	88,166
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,736	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	32,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	38,077	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,598	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	35,252
g	błonnik	32,28	błonnik	26,55	błonnik	30,54	błonnik	30,43	błonnik	38,99
mg	sól	2,3555	sól	2,5041	sól	2,2667	sól	2,0492	sól	3,0792

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	Herbata miętowa	250g			
		3	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g			
		4	Ser edamski 40g *7/	40g	Ogórek świeży	50g			
		5	Ogórek świeży	50g	Pomidor	30g			
		6	Pomidor	30g	Ryż na mleku *7/	450g			
		7	Herbata miętowa	250g	Serek twarogowy kanapkowy	80g			
	=	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g			
		2							
		3							
OBIAD		1	Jarzynowa z ryżem +1/+3/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Pietruszka - natka	5g			
		2	Gołąbki oszukane *1/*3/+8/+11/d	200g	Zupa buraczkowa (dieta) +5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g			
		3	Jarzyny z wody *7/	150g	Kopytka w sosie jarzynowym (dieta bezmł.) *1/+3/+5/+8/+7/*9/+10/g	500g			
		4	Pietruszka - natka	5g	Jarzyny z wody *7/	150g			
		5	Ziemniaki ugotowane	300g					
		6							
		7							
		8							
		9							
		10							
PODWIECZOREK		1	Placek drożdżowy z budyniem *1/*3/+7/	150g	Stępki z warzyw z serkiem wiejskim *7/	375g			
		2			Placek drożdżowy z budyniem *1/*3/+7/	150g			
		3							
KOLACJA	-	1	Chleb oliwski *1/	150g	Margaryna Delma +7/	20g			
		2	Margaryna Delma +7/	20g	Herbata naturalna	250g			
		3	Pojędwica drobiowa 60g	60g	Chleb oliwski *1/	150g			
		4	Papryka czerwona	50g	Pasta z brokuła i ciecierzycy +7/+9/+12/	80g			
		5	Herbata naturalna	250g	Papryka czerwona	50g			
		6							
		7							
	8								
	9								
	10								
=	1	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g				
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	3601,2	wartość energetyczna	3561,8					
g	białko ogółem	120,51	białko ogółem	105,59					
g	węglowodany ogółem	572,88	węglowodany ogółem	577,68					
g	w tym: cukry	84,099	w tym: cukry	103,08					
g	tłuszcze ogółem	97,106	tłuszcze ogółem	95,24					
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,736	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	28,112					
g	błonnik	32,28	błonnik	38,47					
mg	sól	2,3555	sól	2,6801					

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	Ciasto lane na mleku *1/*3/*7/	450g	Ciasto lane na mleku *1/*3/*7/	450g	Chleb graham *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb bezglutenowy *8/*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	Szynka konserwowa drobiowa 40g +7/+10/	40g	Szynka konserwowa 70g +1/*8/*7/+8/+9/+10/	70g	Szynka konserwowa drobiowa 40g +7/+10/	40g
		4	Szynka konserwowa drobiowa 40g +7/+10/	40g	Szynka konserwowa drobiowa 40g +7/+10/	40g	Pomidor	50g	Miód	25g	Miód	25g
		5	Miód	25g	Miód	25g	Rzodkiewka	30g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		6	Pomidor	50g	Pomidor	80g	Herbata owocowa	250g	Rzodkiewka	30g	Rzodkiewka	30g
		7	Rzodkiewka	30g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		8	Herbata owocowa	250g								
		9										
		10										
=		1	Banan	150g	Banan	150g	Salata Cezar *10/	200g	Banan	150g	Banan	150g
		2										
		3										
OBIAD	-	1	Zupa cebulowa z ziemniakami +1/+3/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Szpinakowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Szpinakowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Szpinakowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Szpinakowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g
		2	Makaron w sosie śmietanowo-szpinakowym z kurczakiem *1/*7/*8/	250g	Podudzie z kurczaka gotowane (dieta) *1/*7/*8/	220g	Papryka faszerowana soczewicą i warzywami +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	450g	Podudzie z kurczaka gotowane (dieta) *1/*9/	220g	Papryka faszerowana soczewicą i warzywami +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	450g
		3	Brokuł gotowany *1/*7/	150g	Kalafior gotowany (dieta) *7/	150g			Kalafior gotowany (dieta) *7/	150g		
		4			Ziemniaki ugotowane	300g			Ziemniaki ugotowane	300g		
		5			Krupnik z kaszą jaglaną (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g						
		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	Pasta jajeczna z koperkiem z jogurtem naturalnym *3/*7/+9/+12/	80g	Pasta jajeczna z koperkiem z jogurtem naturalnym *3/*7/+9/+12/	80g	Margaryna Delma +7/	20g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem z majonezem *3/*7/+9/*10/+12/	80g
		4	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem z majonezem *3/*7/+9/*10/+12/	80g	Pomidor	50g	Ogórek kiszony	50g	Pasta jajeczna z koperkiem z jogurtem BL *3/*7/+9/+12/	80g	Ogórek kiszony	50g
		5	Ogórek kiszony	50g	Herbata zielona	250g	Herbata zielona	250g	Dżem śliwkowy	50g	Herbata zielona	250g
		6	Herbata zielona	250g					Ogórek kiszony	50g		
		7							Herbata zielona	250g		
		8										
		9										
		10										
=		1	Serek homogenizowany waniliowy *7/	200g	Serek homogenizowany waniliowy *7/	200g	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi +1/+5/+8/*7/*8/+11/	180g	Serek homogenizowany waniliowy bez laktozy *7/	200g	Serek homogenizowany waniliowy *7/	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	3131,9	wartość energetyczna	3154,2	wartość energetyczna	2500,1	wartość energetyczna	2451,4	wartość energetyczna	2444		
g	białko ogółem	155,74	białko ogółem	135,8	białko ogółem	115,22	białko ogółem	88,962	białko ogółem	101,96		
g	węglowodany ogółem	428,66	węglowodany ogółem	504,67	węglowodany ogółem	335,4	węglowodany ogółem	385,06	węglowodany ogółem	345,19		
g	w tym: cukry	46,08	w tym: cukry	47,791	w tym: cukry	11,555	w tym: cukry	28,941	w tym: cukry	63,14		
g	tłuszcze ogółem	95,173	tłuszcze ogółem	71,047	tłuszcze ogółem	87,66	tłuszcze ogółem	67,742	tłuszcze ogółem	73,875		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,84	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,247	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,84	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,052	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,142		
g	błonnik	27,503	błonnik	27,761	błonnik	39,953	błonnik	27,181	błonnik	44,58		
mg	sól	2,8678	sól	2,1686	sól	2,1918	sól	2,3787	sól	2,0892		

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) - gotowania, (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, 17 kwiecień 2024

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	Pomidor	50g			
		5	Miód	25g	Rzodkiewka	30g			
		6	Pomidor	50g	Paszтет z pomidorami sojowy (gotowy)	113g			
		7	Rzodkiewka	30g	Ciasto lane na mleku *1/*3/*7/	450g			
		8	Herbata owocowa	250g					
		9							
		10							
=	1	Banan	150g	Banan	150g				
	2								
	3								
OBIAD	-	1	Zupa cebulowa z ziemniakami +1/+3/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Szpinakowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g			
		2	Makaron w sosie śmietanowo-szpinakowym z kurczakiem *1/*7/+8/+9/+11/+12/d	250g	Papryka faszerowana soczewicą i warzywami +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/p	450g			
		3	Brokuł gotowany *1/*7/	150g					
		4							
		5							
		6							
		7							
		8							
		9							
		10							
PODWIECZOREK	-	1	Knedle z owocami *1/+8/+7/+9/	250g	Tortilla wege *1/*3/*7/*10/	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	Herbata zielona	250g			
		4	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem z majonezem *3/+7/+9/*10/+12/	80g	Chleb oliwski *1/	50g			
		5	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g			
		6	Herbata zielona	250g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem z majonezem *3/+7/+9/*10/+12/	80g			
		7							
		8							
		9							
		10							
=	1	Serek homogenizowany waniliowy *7/	200g	Serek homogenizowany waniliowy *7/	200g				
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	3536,9	wartość energetyczna	3716,3					
g	białko ogółem	161,24	białko ogółem	165,63					
g	węglowodany ogółem	516,66	węglowodany ogółem	461,15					
g	w tym: cukry	52,33	w tym: cukry	42,937					
g	łuszcze ogółem	96,923	łuszcze ogółem	141,02					
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,84	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,947					
g	błonnik	27,503	błonnik	38,06					
mg	sól	3,839	sól	2,2167					

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.

czwartek, 18 kwiecień 2024

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - bezlaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	-	1	Kasza jęczmienna na mleku *1/*7/	450g	Serek waniliowy *7/	200g	Kasza jęczmienna na mleku *1/*7/	450g	Serek waniliowy bez laktozy *7/	200g	Serek waniliowy *7/	200g
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb graham *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb bezglutenowy *8/*10/+13/	100g
		3	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g
		4	Baleron drobiowy 40g *8/*7/	40g	Baleron drobiowy 70g *8/*7/	70g	Baleron drobiowy 40g *8/*7/	40g	Baleron drobiowy 40g *8/*7/	40g	Baleron drobiowy 40g *8/*7/	40g
		5	Pomidor	50g	Pomidor	80g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Dżem porzeczkowy 100	100g
		6	Ogórek świeży	30g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Ogórek świeży	30g	Pomidor	50g
		7	Herbata naturalna	250g			Ogórek świeży	30g	Herbata naturalna	250g	Ogórek świeży	30g
		8									Herbata naturalna	250g
		9										
		10										
=	1	Pomarańcza	200g	Pomarańcza	200g	Tortilla *1/*3/+8/*7/+9/*10/	250g	Pomarańcza	200g	Pomarańcza	200g	
	2											
	3											
OBIAD	-	1	Ogórkowa 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	Ogórkowa 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
		2	Chili con carne +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/d	200g	Gulasz wieprzowy (dieta) *1/*7/*9/+12/	100g	Chili con carne +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/d	200g	Gulasz wieprzowy (dieta) BL *1/+7/*9/+12/	100g	Gulasz wieprzowy (dieta) BG *7/*9/+12/	100g
		3	Kalafior gotowany *1/*7/	150g	Surówka z selera (dieta) +1/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	150g	Kalafior gotowany *1/*7/	150g	Surówka z selera (dieta) BL +1/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	150g	Surówka z selera (dieta) +1/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	150g
		4	Ryż gotowany	200g	Ryż gotowany	200g	Ryż brązowy ugotowany	200g	Ryż gotowany	200g	Ryż gotowany	200g
		5										
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
PODWIECZOREK	1											
	2											
	3											
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Bułka pszenna *1/	200g	Chleb graham *1/	150g	Chleb graham *1/	100g	Chleb bezglutenowy *8/*10/+13/	100g
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Krakowska drobiowa 60g +6/+7/+9/+10/	60g	Krakowska parzona 60g *8/	60g	Margaryna Delma +7/	20g	Pasta z brokuła i ciecierzycy +7/+9/+12/	80g
		4	Krakowska parzona 60g *8/	60g	Pomidor	50g	Papryka czerwona	50g	Pasta z brokuła i ciecierzycy +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										
=	1	Kefir z orzechami włoskimi +1/+5/+6/*7/*8/+11/	180g	Kefir *7/	150g	Kefir z orzechami włoskimi +1/+5/+6/*7/*8/+11/	180g	Jogurt naturalny bez laktozy 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	2915	wartość energetyczna	2721,6	wartość energetyczna	3579,9	wartość energetyczna	2779,4	wartość energetyczna	2848,9		
g	białko ogółem	110,88	białko ogółem	129,1	białko ogółem	143,54	białko ogółem	104,6	białko ogółem	105,5		
g	węglowodany ogółem	399,76	węglowodany ogółem	416,47	węglowodany ogółem	443,69	węglowodany ogółem	401,67	węglowodany ogółem	410,27		
g	w tym: cukry	17,04	w tym: cukry	43,754	w tym: cukry	9,64	w tym: cukry	21,174	w tym: cukry	75,244		
g	tłuszcze ogółem	102,48	tłuszcze ogółem	65,755	tłuszcze ogółem	143,94	tłuszcze ogółem	90,715	tłuszcze ogółem	88,545		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,596	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,791	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,006	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,151	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,153		
g	błonnik	31,393	błonnik	30,11	błonnik	40,093	błonnik	42,78	błonnik	55,6		
mg	sól	4,1705	sól	1,6072	sól	4,1949	sól	1,7142	sól	1,7168		

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	Kasza jęczmienna na mleku *1/*7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g			
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g			
		3	Masło *7/	20g	Herbata naturalna	250g			
		4	Baleron drobiowy 40g *8/*7/	40g	Pomidor	50g			
		5	Pomidor	50g	Ogórek świeży	30g			
		6	Ogórek świeży	30g	Kasza jęczmienna na mleku *1/*7/	450g			
		7	Herbata naturalna	250g	Hummus klasyczny (gotowy)	115g			
		8							
		9							
		10							
=		1	Pomarańcza	200g	Pomarańcza	200g			
		2							
		3							
OBIAD		1	Ogórkowa z ziemniakami +1/+3/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Selerowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g			
		2	Chili con carne +1/+8/+7/+8/+9/+10/+11/+12/d	200g	Chili sin carne +1/+7/+8/+9/+11/+12/d	200g			
		3	Kalafior gotowany *1/*7/	150g	Ryż gotowany	200g			
		4	Ryż gotowany	200g	Kalafior gotowany *1/*7/	150g			
		5							
		6							
		7							
		8							
		9							
		10							
PODWIECZOREK		1	Naleśniki z dżemem *1/*3/*7/	2g	Kisiel z brzoskwinią +1/+3/+8/+7/	250g			
		2							
		3							
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Chleb graham *1/	100g			
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g			
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Herbata miętowa	250g			
		4	Krakowska parzona 60g *8/	60g	Pasta z brokuła i ciecierzycy +7/+9/+12/	80g			
		5	Papryka czerwona	50g	Chleb oliwski *1/	50g			
		6	Herbata miętowa	250g	Papryka czerwona	50g			
		7							
		8							
		9							
		10							
=		1	Kefir z orzechami włoskimi +1/+5/+8/*7/*8/+11/	180g	Kefir z orzechami włoskimi +1/+5/+8/*7/*8/+11/	180g			
		2							
		3							
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	3255,8	wartość energetyczna	3150,4					
g	białko ogółem	119,85	białko ogółem	102,87					
g	węglowodany ogółem	457,04	węglowodany ogółem	484,82					
g	w tym: cukry	24,19	w tym: cukry	29,336					
g	tłuszcze ogółem	111,1	tłuszcze ogółem	95,889					
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,929	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,437					
g	błonnik	32,943	błonnik	51,003					
mg	sól	4,2876	sól	2,7001					

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

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

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

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - bezlaktozowa		IX - bezglutenowa	
ŚNIADANIE	-	1	Makaron na mleku *1/*7/ 450g	Makaron na mleku *1/*7/ 450g	Chleb graham *1/ 100g	Chleb pszeniczny *1/ 100g	Chleb bezglutenowy *8/*10/+13/ 100g				
		2	Chleb oliwski *1/ 100g	Chleb oliwski *1/ 100g	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g				
		3	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	Serdelki drobiowe gotowane 120g	Serdelki drobiowe gotowane 120g	Serdelki drobiowe gotowane 120g				
		4	Serdelki drobiowe gotowane 120g	Serdelki drobiowe gotowane 120g	Ogórek kiszony 30g	Dżem truskawkowy (50) 50g	Dżem truskawkowy (50) 50g				
		5	Musztarda *10/ 20g	Pomidor 80g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g				
		6	Ogórek kiszony 30g	Herbata zielona 250g	Herbata zielona 250g	Herbata zielona 250g	Herbata zielona 250g				
		7	Pomidor 50g								
		8	Herbata zielona 250g								
		9									
		10									
II	1	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Salatka z ciecierzycą (dieta) +1/*7/+8/+9/+11/+12/ 150g	Jabłko 100g	Jabłko 100g					
	2			Jabłko 100g							
	3										
OBIAŁ	-	1	Pomidorowa z ryżem +1/+3/+5/+8/*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	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 BL *1/*3/*4/+7/+9/+12/ 180g	Pulpet rybny gotowany BG *3/*4/+7/+9/+12/ 180g				
		3	Surówka z kapusty kiszonej +7/+9/+12/ 150g	Marchewka gotowana *7/ 150g	Surówka z kapusty kiszonej +7/+9/+12/ 150g	Surówka z kapusty kiszonej +7/+9/+12/ 150g	Surówka z kapusty kiszonej +7/+9/+12/ 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 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	Papryka czerwona 50g	Margaryna Delma +7/ 20g	Hummus z papryką na ostro (gotowy) 115g				
		4	Twarożek Grani *7/ 200g	Pomidor 50g	Herbata owocowa 250g	Hummus z papryką na ostro (gotowy) 115g	Papryka czerwona 50g				
		5	Papryka czerwona 50g	Herbata owocowa 250g	Twarożek Grani *7/ 200g	Papryka czerwona 50g	Herbata owocowa 250g				
		6	Herbata owocowa 250g			Herbata owocowa 250g					
		7									
		8									
		9									
		10									
II	1	Deser Belriso owocowy +3/*7/+8/ 200g	Deser Belriso owocowy +3/*7/+8/ 200g	Deser Belriso owocowy +3/*7/+8/ 200g	Deser sojowy bez laktozy *6/ 125g	Mus owocowy 200g					
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2797,3	wartość energetyczna	2837,3	wartość energetyczna	2595,3	wartość energetyczna	2356,6	wartość energetyczna	2261,5	
g	białko ogółem	134,82	białko ogółem	135,11	białko ogółem	128,52	białko ogółem	99,952	białko ogółem	81,307	
g	węglowodany ogółem	393,14	węglowodany ogółem	413,69	węglowodany ogółem	368,36	węglowodany ogółem	343,25	węglowodany ogółem	320,61	
g	w tym: cukry	44,644	w tym: cukry	39,36	w tym: cukry	38,516	w tym: cukry	34,925	w tym: cukry	73,105	
g	tłuszcze ogółem	81,621	tłuszcze ogółem	75,115	tłuszcze ogółem	73,439	tłuszcze ogółem	69,256	tłuszcze ogółem	70,791	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,68	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,029	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,734	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,671	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,645	
g	błonnik	27,846	błonnik	23,303	błonnik	37,798	błonnik	31,991	błonnik	44,706	
mg	sól	3,4148	sól	2,0632	sól	2,9945	sól	2,3531	sól	2,3531	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seiel; 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	Makaron na mleku *1/*7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g				
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g				
		3	Masło *7/	20g	Pomidor	50g				
		4	Serdelki drobiowe gotowane	120g	Herbata zielona	250g				
		5	Musztarda *10/	20g	Ogórek kiszony	30g				
		6	Ogórek kiszony	30g	Pasta z fasoli (d.wegańska) +7/+9/+12/	80g				
		7	Pomidor	50g	Makaron na mleku *1/*7/	450g				
		8	Herbata zielona	250g						
		9								
		10								
=		1	Jabłko	100g	Jabłko	100g				
		2								
		3								
OBIAD		1	Pomidorowa z ryżem +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Pietruszka - natka	5g				
		2	Pulpet rybny gotowany *1/*3/*4/+7/+9/+12/	180g	Surówka z kapusty kiszonej +7/+9/+12/	150g				
		3	Surówka z kapusty kiszonej +7/+9/+12/	150g	Pomidorowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g				
		4	Pietruszka - natka	5g	Jajka sadzone *3/+7/+9/+12/	120g				
		5	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g				
		6								
		7								
		8								
		9								
		10								
PODWIECZOREK		1	Chipsy bananowe	18g	Zapiekanka wege *1/*7/	1g				
		2								
		3								
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Chleb graham *1/	100g				
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g				
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Papryka czerwona	50g				
		4	Twarożek Grani *7/	200g	Chleb oliwski *1/	50g				
		5	Papryka czerwona	50g	Herbata owocowa	250g				
		6	Herbata owocowa	250g	Twarożek Grani *7/	200g				
		7								
		8								
		9								
		10								
=		1	Deser Belriso owocowy +3/*7/+8/	200g	Deser Belriso owocowy +3/*7/+8/	200g				
		2								
		3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2814,1	wartość energetyczna	3452,5						
g	białko ogółem	135,54	białko ogółem	146,95						
g	węglowodany ogółem	394,72	węglowodany ogółem	468,85						
g	w tym: cukry	44,644	w tym: cukry	42,55						
g	tłuszcze ogółem	82,701	tłuszcze ogółem	115,1						
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,68	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,069						
g	błonnik	28,098	błonnik	31,165						
mg	sól	3,4148	sól	3,5255						

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 jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - beziaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	I	1	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb graham *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/	100g
		2	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g
		3	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 świeży	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 *7/+9/+12/	50g
		5	Pomidor	50g	Pomidor	80g	Ogórek świeży	30g	Ogórek świeży	30g	Ogórek świeży	30g
		6	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		7					Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g
		8										
		9										
		10										
OBIAD	II	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g	Stupki z warzyw z serkiem wiejskim *7/	375g	Jabłko	100g	Jabłko	100g
		2					Jabłko	100g				
		3										
OBIAD		1	Zupa z ciecierzycy z mięsem i ziemniakami +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	1000g	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	Pomidorowa z makaronem bezglutenowym +8/*7/*9/	450g
		2	Budyń z wiśniami +1/+3/+6/*7/	450g	Budyń z wiśniami +1/+3/+6/*7/	450g	Kaszotto mięsno-jarzynowe w sosie pomidorowym (die +1/+3/+5/+6/+7/*9/+10/	500g	Kaszotto mięsno-jarzynowe w sosie pomidorowym (die +1/+3/+5/+6/+7/*9/+10/	500g	Kaszotto mięsno-jarzynowe w sosie pomidorowym (die +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 *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 kanapkowy	80g	Serek twarogowy kanapkowy	80g	Margaryna Delma +7/	20g	Serek twarogowy kanapkowy	80g
		4	Serek twarogowy kanapkowy	80g	Dżem truskawkowy (100)	100g	Papryka czerwona	50g	Rolada drobiowa +9/+10/	60g	Dżem truskawkowy (100)	100g
		5	Dżem truskawkowy (50)	50g	Pomidor	50g	Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	250g	Dżem truskawkowy (100)	100g	Papryka czerwona	50g
		6	Papryka czerwona	50g	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g			Papryka czerwona	50g	Herbata owocowa	250g
		7	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g					Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	250g		
		8										
		9										
		10										
=		1	Mus owocowy	200g	Mus owocowy	200g	Mus owocowy	200g	Mus owocowy	200g	Mus owocowy	200g
		2										
		3										

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kal	wartość energetyczna	2987,1	wartość energetyczna	2506	wartość energetyczna	2601,7	wartość energetyczna	2348	wartość energetyczna	2399,3
g	białko ogółem	125,92	białko ogółem	71,036	białko ogółem	112,21	białko ogółem	81,896	białko ogółem	66,106
g	węglowodany ogółem	393,86	węglowodany ogółem	401,62	węglowodany ogółem	364,13	węglowodany ogółem	375,43	węglowodany ogółem	341,1
g	w tym: cukry	53,76	w tym: cukry	64,393	w tym: cukry	40,013	w tym: cukry	52,503	w tym: cukry	79,627
g	tłuszcze ogółem	104,42	tłuszcze ogółem	69,217	tłuszcze ogółem	84,232	tłuszcze ogółem	61,382	tłuszcze ogółem	82,827
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	29,736	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	24,657	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	30,33	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,6	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	30,274
g	błonnik	23,965	błonnik	15,939	błonnik	31,089	błonnik	23,889	błonnik	34,929
mg	sól	1,1915	sól	1,1816	sól	1,422	sól	0,898	sól	1,3763

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

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

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

DIETA		I A - podstawowa		X - wegetariańska						
ŚNIADANIE	-	1	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g				
		2	Masło *7/	20g	Chleb oliwski *1/	100g				
		3	Jajka gotowane w majonezie *3/*10/	140g	Pomidor	50g				
		4	Ogórek świeży	30g	Ogórek świeży	30g				
		5	Pomidor	50g	Herbata naturalna	250g				
		6	Herbata naturalna	250g	Jajka gotowane w majonezie *3/*10/	140g				
		7								
		8								
		9								
		10								
=		1	Jabłko	100g	Jabłko	100g				
		2								
		3								
OBIAD		1	Zupa z ciecierzycy z mięsem i ziemniakami +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	1000g	Budyń z wiśniami +1/+3/+6/*7/	450g				
		2	Budyń z wiśniami +1/+3/+6/*7/	450g	Zupa krem z ciecierzycy (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	450g				
		3								
		4								
		5								
		6								
		7								
		8								
		9								
		10								
PODWIECZOREK		1	Banan	200g	Banan	150g				
		2								
		3								
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Margaryna Delma +7/	20g				
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Chleb graham *1/	100g				
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Chleb oliwski *1/	50g				
		4	Papryka czerwona	50g	Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	250g				
		5	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Dżem truskawkowy (100)	100g				
		6	Dżem truskawkowy (50)	50g	Serek twarogowy kanapkowy	80g				
		7	Serek twarogowy kanapkowy	80g						
		8								
		9								
		10								
=		1	Mus owocowy	200g	Mus owocowy	200g				
		2								
		3								

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	3181,1	wartość energetyczna	2655,5				
g	białko ogółem	127,92	białko ogółem	75,917				
g	węglowodany ogółem	440,86	węglowodany ogółem	401,54				
g	w tym: cukry	75,96	w tym: cukry	75,74				
g	tłuszcze ogółem	105,02	tłuszcze ogółem	86,425				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	29,976	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	24,824				
g	błonnik	27,365	błonnik	22,575				
mg	sól	1,1975	sól	1,087				

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 *8/*10/+13/	100g
		2	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g
		3	Ser gouda 40g *7/	40g	Poledwica drobiowa 60g	60g	Poledwica drobiowa 60g	60g	Paszтет klasyczny sojowy (gotowy)	113g	Paszтет klasyczny sojowy (gotowy)	113g
		4	Ketchup łagodny	20g	Dżem truskawkowy (40)	40g	Herbata naturalna	250g	Pomidor	80g	Dżem truskawkowy (40)	40g
		5	Dżem truskawkowy (40)	40g	Herbata naturalna	250g	Pomidor	80g	Herbata naturalna	250g	Pomidor	80g
		6	Pomidor	80g	Pomidor	80g					Herbata naturalna	250g
		7	Kakao	250g								
		8										
		9										
		10										
=		1	Mandarynka	200g	Mandarynka	200g	Pomidory z ogórkiem +7/+9/*10/+12/	200g	Mandarynka	200g	Mandarynka	200g
		2					Mandarynka	200g				
		3										
OBIAŁ		1	Kapuśniak z ziemniakami +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami +1/+3/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Kapuśniak z ziemniakami +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Kapuśniak z ziemniakami BL +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Pieczeń wieprzowa z karkówki +1/+7/+8/+9/+11/+12/	150g
		2	Pieczeń wieprzowa z karkówki +1/+7/+8/+9/+11/+12/	150g	Porcja mięsa wieprzowego w sosie (dieta) *1/*7/*9/+12/	150g	Pieczeń wieprzowa z karkówki +1/+7/+8/+9/+11/+12/	150g	Pieczeń wieprzowa z karkówki +1/+7/+8/+9/+11/+12/	150g	Surówka z selera (dieta) +1/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/	150g
		3	Sos pieczeniowy *1/*7/*9/+12/	125g	Surówka z selera (dieta) +1/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/	150g	Sos pieczeniowy *1/*7/*9/+12/	125g	Sos pieczeniowy *1/*7/*9/+12/	125g	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g
		4	Surówka z selera +1/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/	150g	Ziemniaki ugotowane	300g	Surówka z selera (dieta) +1/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/	150g	Surówka z selera (dieta) BL +1/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/	150g	Ziemniaki ugotowane	300g
		5	Kasza gryczana ugotowana +1/	200g			Kasza gryczana ugotowana +1/	200g	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	Twarożek Grani *7/	200g
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g	Chleb oliwski *1/	50g	Chleb bezglutenowy *8/*10/+13/	100g
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Pomidor	50g	Baleron drobiowy 60g *8/*7/	60g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g
		4	Baleron drobiowy 60g *8/*7/	60g	Baleron drobiowy 60g *8/*7/	60g	Ogórek świeży	50g	Baleron drobiowy 60g *8/*7/	60g	Baleron drobiowy 60g *8/*7/	60g
		5	Ogórek świeży	50g	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+8/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Kawa zbożowa +1/+5/+8/+8/+9/+10/+11/	250g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g
		6	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+8/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Serek waniliowy *7/	200g			Kawa zbożowa +1/+5/+8/+8/+9/+10/+11/	250g	Herbata owocowa	250g
		7										
		8										
		9										
		10										
=		1	Sok pomarańczowy	330g	Sok pomarańczowy	330g	Mus warzywny	200g	Sok pomarańczowy	330g	Sok pomarańczowy	330g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2878,5	wartość energetyczna	2765,2	wartość energetyczna	2607,9	wartość energetyczna	2545,3	wartość energetyczna	2666,4		
g	białko ogółem	105,22	białko ogółem	127,38	białko ogółem	98,643	białko ogółem	79,976	białko ogółem	88,966		
g	węglowodany ogółem	417,69	węglowodany ogółem	441,19	węglowodany ogółem	392,42	węglowodany ogółem	364,96	węglowodany ogółem	342,83		
g	w tym: cukry	50,273	w tym: cukry	66,728	w tym: cukry	59,168	w tym: cukry	37,07	w tym: cukry	65,515		
g	tłuszcze ogółem	94,931	tłuszcze ogółem	59,235	tłuszcze ogółem	81,347	tłuszcze ogółem	91,406	tłuszcze ogółem	103,95		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,752	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,2	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,099	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,143	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,326		
g	błonnik	36,58	błonnik	32,52	błonnik	45,018	błonnik	36,12	błonnik	50,38		
mg	sól	2,4844	sól	1,4442	sól	2,7733	sól	2,1016	sól	1,4777		

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, 21 kwiecień 2024

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 40g *7/	40g	Ser gouda 40g *7/	40g			
		4	Ketchup łagodny	20g	Dżem truskawkowy (40)	40g			
		5	Dżem truskawkowy (40)	40g	Ketchup łagodny	20g			
		6	Pomidor	80g	Pomidor	80g			
		7	Kakao +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10 /+11/	250g	Kakao +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10 /+11/	250g			
		8							
		9							
		10							
=		1	Mandarynka	200g	Mandarynka	200g			
		2							
		3							
OBIAD		1	Kapuśniak z ziemniakami +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	450g	Risotto jarzynowe w sosie pomidorowym *1/+3/+5/+6/+7/*9/+10/	500g			
		2	Pieczeń wieprzowa z karkówki +1/+7/+8/+9/+11/+12/	150g	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/ +11/+12/	450g			
		3	Sos pieczeniowy *1/*7/*9/+12/	125g					
		4	Surówka z selera +1/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	150g					
		5	Kasza gryczana ugotowana +1/	200g					
		6							
		7							
		8							
		9							
		10							
PODWIECZOREK		1	Pomarańcza	200g	Jabłko pieczone	100g			
		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	Barszcz czysty +1/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ /*12/	300g			
		4	Baleron drobiowy 60g *8/*7/	60g	Kapusta zasmażana z pieczarkami *1/	150g			
		5	Ogórek świeży	50g	Chleb oliwski *1/	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			
		7			Twarożek Grani *7/	200g			
		8			Pomidory z ogórkiem +7/+9/*10/+12/	200g			
		9							
		10							
=		1	Sok pomarańczowy	330g	Sok pomarańczowy	330g			
		2							
		3							
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2972,5	wartość energetyczna	2905,7					
g	białko ogółem	107,02	białko ogółem	105,61					
g	węglowodany ogółem	440,29	węglowodany ogółem	469,42					
g	w tym: cukry	58,073	w tym: cukry	66,997					
g	łuszcze ogółem	95,331	łuszcze ogółem	72,418					
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,792	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,212					
g	błonnik	40,38	błonnik	39,573					
mg	sól	2,5004	sól	2,5289					

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, 22 kwiecień 2024

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	Owsianka na mleku *1/*7/ 450g	Chleb pszenny *1/ 100g	Chleb bezglutenowy *8/*10/+13/ 100g	Chleb bezglutenowy *8/*10/+13/ 100g	Chleb bezglutenowy *8/*10/+13/ 100g	
		2	Chleb oliwski *1/ 100g	Chleb pszenny *1/ 100g	Chleb pszenny *1/ 100g	Chleb graham *1/ 100g	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	
		3	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	Żywiecka 70g	Żywiecka 70g	Żywiecka 70g	Żywiecka 70g	
		4	Żywiecka 40g	40g	Szynka konserwowa drobiowa 40g +7/+10/ 40g	Żywiecka 70g	70g	Ogórek świeży 30g	Ogórek świeży 30g	Ogórek świeży 30g	Ogórek świeży 30g
		5	Ogórek świeży 30g	Pomidor 50g	Ogórek świeży 30g	Ogórek świeży 30g	Salata 10g	Salata 10g	Salata 10g	Salata 10g	
		6	Salata 10g	Salata 10g	Salata 10g	Salata 10g	Herbata naturalna 250g	Herbata naturalna 250g	Herbata naturalna 250g	Herbata naturalna 250g	
		7	Herbata naturalna 250g	Herbata naturalna 250g	Herbata naturalna 250g	Herbata naturalna 250g					
		8									
		9									
		10									
=		1	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Salatka wiosenna z kasza jaglana +1/*3/*7/ Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko 100g		
		2									
		3									
OBİAD		1	Barszcz ukraiński +1/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/*12/ 450g	Marchwianka z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	Marchwianka z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	Marchwianka z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	Marchwianka z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	Marchwianka z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	Barszcz ukraiński BG BL +1/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/*12/ 450g	Barszcz ukraiński BG BL +1/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/*12/ 450g	
		2	Bitki wołowe *1/*3/+7/+9/+12/s 110g	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (dieta) *1/*3/*7/ 150g	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (dieta) *1/*3/*7/ 150g	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (dieta) *1/*3/*7/ 150g	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (dieta) *3/ 150g	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (dieta) *3/ 150g	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym BG BL *3/ 150g	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym BG BL *3/ 150g	
		3	Mizeria *7/+9/+12/ 150g	Fasolka szparagowa (d. II, VI) *7/ 150g	Fasolka szparagowa (d. II, VI) *7/ 150g	Fasolka szparagowa (d. II, VI) *7/ 150g	Fasolka szparagowa (d. II, VI) *7/ 150g	Fasolka szparagowa (d. II, VI) *7/ 150g	Fasolka szparagowa (d. II, VI) *7/ 150g	Fasolka szparagowa (d. II, VI) *7/ 150g	
		4	Ziemniaki ugotowane 400g	Ziemniaki ugotowane 400g	Ziemniaki ugotowane 400g	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 *8/*10/+13/ 100g	Chleb bezglutenowy *8/*10/+13/ 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	Margaryna Delma +7/ 20g	Margaryna Delma +7/ 20g		
		3	Margaryna Delma +7/ 20g	Rolada drobiowa 60g +9/+10/ 60g	Rolada drobiowa 60g +9/+10/ 60g	Margaryna Delma +7/ 20g	Hummus klasyczny (gotowy) 115g	Hummus klasyczny (gotowy) 115g	Hummus klasyczny (gotowy) 115g		
		4	Salatka ryżowa z tuńczykiem *3/*4/*7/+9/*10/+12/ 130g	Dżem śliwkowy 50g	Pomidor 50g	50g	Hummus klasyczny (gotowy) 115g	Pomidor 50g	Pomidor 50g		
		5	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Herbata owocowa 250g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Herbata owocowa 250g		
		6	Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	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	Sok pomidorowy 300g	Sok pomidorowy 300g		
		2									
		3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	3013,4	wartość energetyczna	2621,2	wartość energetyczna	2768	wartość energetyczna	2175,9	wartość energetyczna	2215,4	
g	białko ogółem	110,6	białko ogółem	104,98	białko ogółem	129,47	białko ogółem	91,125	białko ogółem	81,017	
g	węglowodany ogółem	431,36	węglowodany ogółem	425,89	węglowodany ogółem	410,08	węglowodany ogółem	331,7	węglowodany ogółem	327,62	
g	w tym: cukry	22,449	w tym: cukry	21,101	w tym: cukry	9,9862	w tym: cukry	10,291	w tym: cukry	43,034	
g	łuszczce ogółem	101,28	łuszczce ogółem	60,994	łuszczce ogółem	78,175	łuszczce ogółem	60,174	łuszczce ogółem	64,921	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,793	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,009	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,228	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,344	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,33	
g	błonnik	38,204	błonnik	31,363	błonnik	42,186	błonnik	34,173	błonnik	49,883	
mg	sól	3,9534	sól	3,7309	sól	3,7576	sól	3,1977	sól	3,1651	

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	Ogórek świeży	30g			
		4	Żywiecka 40g	40g	Herbata naturalna	250g			
		5	Ogórek świeży	30g	Salata	10g			
		6	Salata	10g	Pasta warzywna meksykańska (gotowa)	120g			
		7	Herbata naturalna	250g	Owsianka na mleku *1/*7/	450g			
		8							
		9							
		10							
=		1	Jabłko	100g	Jabłko	100g			
		2							
		3							
OBIAD		1	Barszcz ukraiński +1/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/*12/	450g	Fasolka szparagowa (d. II, VI) *7/	150g			
		2	Bitki wołowe *1/*3/+7/+9/+12/	110g	Jak kurczak w chrupiącej panierce *1/*6/*9/	90g			
		3	Mizeria *7/+9/+12/	150g	Sos czosnkowy wege +1/+7/+8/+9/+11/+12/	50g			
		4	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g			
		5			Marchwianka z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g			
		6							
		7							
		8							
		9							
		10							
PODWIECZOREK		1	Galaretka z owocami +1/+3/+8/+7/	200g	Gofry z dżemem *1/*3/*7/	90g			
		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	Pomidor	50g			
		4	Salatka ryżowa z tuńczykiem *3/*4/*7/+9/*10/+12/	130g	Chleb oliwski *1/	50g			
		5	Pomidor	50g	Herbata owocowa	250g			
		6	Herbata owocowa	250g	Hummus klasyczny (gotowy)	115g			
		7							
		8							
		9							
		10							
=		1	Sok pomidorowy	300g	Sok pomidorowy	300g			
		2							
		3							
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	3191,1	wartość energetyczna	2513,8					
g	białko ogółem	115,31	białko ogółem	78,695					
g	węglowodany ogółem	467,84	węglowodany ogółem	386,04					
g	w tym: cukry	22,519	w tym: cukry	16,189					
g	tłuszcze ogółem	102,4	tłuszcze ogółem	79,113					
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,793	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,057					
g	błonnik	38,204	błonnik	43,199					
mg	sól	3,9534	sól	3,651					

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)- smażenie, (d) - duszenie, (p) pieczenie.

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