

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	serek homogenizowany naturalny *7/	200g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/	100g
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g
		3	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Szynka gotowana 70g +1/*6/*7/+9/+10/	70g	Szynka gotowana 40g +1/*6/*7/+9/+10/	40g
		4	Ser edamski 40g *7/	40g	Szynka gotowana 40g +1/*6/*7/+9/+10/	40g	Szynka gotowana 70g +1/*6/*7/+9/+10/	70g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		5	Pomidor	50g	Pomidor	80g	Pomidor	50g	Ogórek kiszony	30g	Ogórek kiszony	30g
		6	Ogórek kiszony	30g	Herbata miętowa	250g	Ogórek kiszony	30g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
		7	Herbata miętowa	250g			Herbata miętowa	250g				
		8										
		9										
		10										
=	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g	Mix świeżych warzyw	200g	Jabłko	100g	Jabłko	100g	
	2					Jabłko	100g					
	3											
OBIAD	-	1	Zupa owocowa z makaronem *1/+3/+6/+7/	450g	Ryżanka (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	450g	Ryżanka (dieta VI) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	450g	Ryżanka (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	450g	Ryżanka (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	450g
		2	Bigos z kapusty kiszonej *1/+3/+6/+7/+9/+10/+12/g	350g	Pyzy w sosie mięsno-jarzynowym (dieta) *1/+3/+5/+6/+7/*9/+10/g	500g	Bigos z kapusty kiszonej *1/+3/+6/+7/+9/+10/+g/	350g	Pyzy w sosie mięsno-jarzynowym (dieta) *1/+3/+5/+6/+7/*9/+10/g	500g	Pyzy bezgl. z boczkiem +3/+6/+7/*9/+10/g	300g
		3	Ziemniaki ugotowane	400g	Jarzyny z wody *7/	150g	Ziemniaki ugotowane	400g	Jarzyny z wody *7/	150g	Jarzyny z wody *7/	150g
		4			Ziemniaki ugotowane	400g			Ziemniaki ugotowane	400g		
		5										
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
PODWIECZOREK	-	1	Placek drożdżowy z dżemem *1/*3/+7/	150g	Placek drożdżowy z dżemem *1/*3/+7/	150g						
		2										
		3										
KOLACJA	-	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	Papryka czerwona	50g	Pomidor	50g	Papryka czerwona	50g	Pasztet klasyczny sojowy (gotowy)	113g	Pasztet klasyczny sojowy (gotowy)	113g
		4	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Dżem śliwkowy	50g	Papryka czerwona	50g
		5	Serek twarogowy kanapkowy	80g	Serek twarogowy kanapkowy	80g	Serek twarogowy kanapkowy	80g	Papryka czerwona	50g	Herbata naturalna	250g
		6							Herbata naturalna	250g		
		7										
		8										
		9										
		10										
=	1	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g	
	2											
	3											

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

	wartość energetyczna	3437,4	wartość energetyczna	3656	wartość energetyczna	2369,8	wartość energetyczna	2634,4	wartość energetyczna	2107,1
kcal										
g	białko ogółem	123,95	białko ogółem	104,21	białko ogółem	119,14	białko ogółem	79,359	białko ogółem	42,389
g	węglowodany ogółem	522,41	węglowodany ogółem	606,61	węglowodany ogółem	322,5	węglowodany ogółem	406,94	węglowodany ogółem	295,21
g	w tym: cukry	101,16	w tym: cukry	93,44	w tym: cukry	41,53	w tym: cukry	47,677	w tym: cukry	62,077
g	tłuszcze ogółem	98,755	tłuszcze ogółem	91,69	tłuszcze ogółem	71,42	tłuszcze ogółem	77,105	tłuszcze ogółem	79,535
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	29,967	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	32,926	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	30,2	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,002	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,616
g	błonnik	31,54	błonnik	24,94	błonnik	30,795	błonnik	24,66	błonnik	34,71
mg	sól	5,0081	sól	2,7531	sól	5,0436	sól	2,2471	sól	2,7136

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. dwutiennik 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 edamski 40g *7/	40g	Pomidor	50g			
		5	Pomidor	50g	Ser edamski 40g *7/	40g			
		6	Herbata miętowa	250g	Ryż na mleku *7/	450g			
		7			Ogórek kiszony	30g			
		8							
		9							
		10							
	=	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g			
		2							
		3							
OBIAD	1	Zupa owocowa z makaronem *1/+3/+8/+7/	450g	Zupa owocowa z makaronem *1/+3/+8/+7/	450g				
	2	Bigos z kapusty kiszonej *1/+3/+8/+7/+9/+10/+12/g	350g	Pyzy w sosie jarzynowym (dieta) *1/+3/+5/+8/+7/+9/+10/g	500g				
	3	Ziemniaki ugotowane	400g						
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
PODWIECZOREK	1	Placek drożdżowy z dżemem *1/*3/+7/	150g	Placek drożdżowy z wiśniami *1/*3/+7/	150g				
	2			Placek drożdżowy z	150g				
	3								
KOLACJA	-	1	Chleb oliwski *1/	150g	Margaryna Delma +7/	20g			
		2	Margaryna Delma +7/	20g	Pomidor	50g			
		3	Papryka czerwona	50g	Herbata naturalna	250g			
		4	Herbata naturalna	250g	Chleb oliwski *1/	150g			
		5	Serek twarogowy kanapkowy	80g	Serek twarogowy kanapkowy	80g			
		6							
		7							
		8							
		9							
		10							
	=	1	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g			
		2							
		3							
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	3433,8	wartość energetyczna	3926,6					
g	białko ogółem	123,65	białko ogółem	90,532					
g	węglowodany ogółem	521,84	węglowodany ogółem	671,88					
g	w tym: cukry	101,16	w tym: cukry	138,79					
g	tłuszcze ogółem	98,725	tłuszcze ogółem	98,995					
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	29,958	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	24,79					
g	błonnik	31,39	błonnik	23,865					
mg	sól	4,4807	sól	1,8578					

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

środa, 24 kwiecień 2024

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - beziaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	I	1	Ciasto lane na mleku *1/*3/*7/	450g	Ciasto lane na mleku *1/*3/*7/	450g	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	Szynka konserwowa drobiowa 40g +7/+10/	40g	Masło *7/	20g	Szynka konserwowa drobiowa 40g +7/+10/	40g
		4	Szynka konserwowa drobiowa 40g +7/+10/	40g	Szynka konserwowa drobiowa 40g +7/+10/	40g	Pomidor	50g	Szynka konserwowa drobiowa 40g +7/+10/	40g	Dżem porzeczkowy	50g
		5	Pomidor	50g	Pomidor	80g	Rzodkiewka	30g	Dżem wiśniowy	50g	Rzodkiewka	30g
		6	Rzodkiewka	30g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Rzodkiewka	30g	Pomidor	50g
		7	Herbata owocowa	250g					Pomidor	50g	Herbata owocowa	250g
		8							Herbata owocowa	250g		
		9										
		10										
II	1	Banan	150g	Banan	150g	Salatka z kaszą gryczaną (d VI) +1/*6/*7/+9/+12/	150g	Banan	150g	Banan	150g	
	2					Banan	150g					
	3											
OBIAD	I	1	Żurek z kiełbasą i jajkiem *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 BG BL +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g
		2	Pierś z kurczaka pieczona w ziołach *1/*7/+8/*9/+11/+12/	100g	Pierś z kurczaka pieczona w ziołach *1/*7/+8/*9/+11/+12/	100g	Pierś z kurczaka pieczona w ziołach *1/*7/+8/*9/+11/+12/	100g	Pierś z kurczaka pieczona w ziołach *1/*7/+8/*9/+11/+12/	100g	Pierś z kurczaka pieczona w ziołach BG BL +1/*7/+8/*9/+11/+12/	100g
		3	Surówka z kapusty białej *12/	150g	Surówka z brzoskwini i selera (dieta) *7/*9/	150g	Surówka z kapusty białej *12/	150g	Surówka z brzoskwini i selera (dieta) BL *7/*9/	150g	Surówka z brzoskwini i selera (dieta) BG BL *7/*9/	150g
		4	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g
		5										
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
PODWIECZOREK	I	1										
		2										
		3										
KOLACJA	I	1	Chleb graham *1/	100g	Bułka pszenna *1/	200g	Chleb graham *1/	150g	Chleb graham *1/	100g	Chleb graham *1/	100g
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g	Chleb oliwski *1/	50g	Chleb oliwski *1/	50g
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Poładwica drobiowa 60g	60g	Poładwica drobiowa 60g	60g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g
		4	Poładwica drobiowa 40g	40g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Poładwica drobiowa 60g	60g	Pasta z soczewicy +7/+9/+12/	80g
		5	Ogórek świeży	50g	Herbata zielona	250g	Herbata zielona	250g	Herbata zielona	250g	Pomidor	50g
		6	Herbata zielona	250g					Pomidor	50g	Herbata zielona	250g
		7										
		8										
		9										
		10										
II	1			Kefir *7/	180g	Kefir *7/	180g	Jogurt naturalny bez laktozy *7/	150g	Jogurt naturalny bez laktozy z orzechami włoskimi +1/+5/+6/*7/*8/+11/	180g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2515,3	wartość energetyczna	2594,3	wartość energetyczna	2481,5	wartość energetyczna	2478,1	wartość energetyczna	2481,3		
g	białko ogółem	112,05	białko ogółem	116,52	białko ogółem	110,66	białko ogółem	109,97	białko ogółem	101,79		
g	węglowodany ogółem	365,84	węglowodany ogółem	411,54	węglowodany ogółem	392,04	węglowodany ogółem	380,05	węglowodany ogółem	384,92		
g	w tym: cukry	31,264	w tym: cukry	32,47	w tym: cukry	29,335	w tym: cukry	34,82	w tym: cukry	42,16		
g	tłuszcze ogółem	72,953	tłuszcze ogółem	58,836	tłuszcze ogółem	61,942	tłuszcze ogółem	64,356	tłuszcze ogółem	66,946		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,367	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,995	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,499	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,339		
g	błonnik	27,71	błonnik	28,04	błonnik	39,638	błonnik	31,57	błonnik	45,95		
mg	sól	1,3584	sól	1,5622	sól	2,1176	sól	1,4735	sól	1,5759		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupkiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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	Rzodkiewka	30g			
		4	Szynka konserwowa drobiowa 40g +7/+10/	40g	Pomidor	50g			
		5	Pomidor	50g	Herbata owocowa	250g			
		6	Rzodkiewka	30g	Hummus z papryką na ostro (gotowy)	115g			
		7	Herbata owocowa	250g	Ciasto lane na mleku *1/*3/*7/	450g			
		8							
		9							
		10							
=		1	Banan	150g	Banan	150g			
		2							
		3							
OBIAD		1	Żurek z kielbasą i jajkiem *1/*3/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Brokułowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g			
		2	Pierś z kurczaka pieczona w ziołach *1/*7/+8/*9/+11/+12/	100g	Surówka z brzoskwini i selera (dieta) *7/*9/	150g			
		3	Surówka z kapusty białej *12/	150g	Kotlet z jajka *1/*3/+7/*9/+12/p	130g			
		4	Ziemniaki ugotowane	300g	Ziemniaki ugotowane	300g			
		5							
		6							
		7							
		8							
		9							
		10							
PODWIECZOREK		1	Kiwi	200g	Gofry z dżemem *1/*3/*7/	90g			
		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	Polędwica drobiowa 40g	40g	Chleb oliwski *1/	50g			
		5	Ogórek świeży	50g	Herbata zielona	250g			
		6	Herbata zielona	250g	Pasta z soczewicy +7/+9/+12/	80g			
		7							
		8							
		9							
		10							
=		1			Kefir *7/	180g			
		2							
		3							
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2515,3	wartość energetyczna	3251,1					
g	białko ogółem	112,05	białko ogółem	130,64					
g	węglowodany ogółem	365,84	węglowodany ogółem	485,84					
g	w tym: cukry	31,264	w tym: cukry	35,56					
g	tłuszcze ogółem	72,953	tłuszcze ogółem	97,138					
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,367	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,724					
g	błonnik	27,71	błonnik	47,415					
mg	sól	1,3584	sól	1,6034					

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

czwartek, 25 kwiecień 2024

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - beziaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	-	1	Kasza jęczmienna na mleku *1/*7/	450g	Kasza jęczmienna na mleku *1/*7/	450g	Kasza jęczmienna na mleku *1/*7/	450g	Chleb pszenny *1/	100g	Serek waniliowy bez laktozy *7/	200g
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb graham *1/	100g	Masło *7/	20g	Chleb bezglutenowy *8/*10/+13/	100g
		3	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Poledwica wieprzowa 40g +1/*8/*7/+9/+10/	40g	Poledwica wieprzowa 40g +1/*8/*7/+9/+10/	40g	Masło *7/	20g
		4	Poledwica wieprzowa 40g +1/*8/*7/+9/+10/	40g	Rolada drobiowa 40g +9/+10/	40g	Masło *7/	20g	Pomidor	50g	Poledwica wieprzowa 70g +1/*8/*7/+9/+10/	70g
		5	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Salata	10g	Pomidor	50g
		6	Salata	10g	Salata	10g	Salata	10g	Herbata naturalna	250g	Salata	10g
		7	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g			Herbata naturalna	250g
		8										
		9										
		10										
=		1	Pomarańcza	200g	Pomarańcza	200g	Pomarańcza	200g	Pomarańcza	200g	Pomarańcza	200g
		2					Mix świeżych warzyw	200g				
		3										
OBIAD		1	Zupa krem z soczewicy +1/+3/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa krem z soczewicy (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa krem z soczewicy (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa krem z soczewicy (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa krem z soczewicy (dieta) BG BL +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g
		2	Kurczak w zielonym sosie z makaronem *1/+5/+8/*7/+8/+9/+10/+11/+12/d	200g	Podudzie z kurczaka gotowane (dieta) *1/*7/*9/	220g	Podudzie z kurczaka gotowane (dieta) *1/*7/*9/	220g	Podudzie z kurczaka gotowane (dieta) *9/	220g	Podudzie z kurczaka gotowane (dieta) *9/	220g
		3	Kalafior gotowany *1/*7/	150g	Kalafior gotowany (dieta) *7/	150g	Kalafior gotowany (dieta) *7/	150g	Kalafior gotowany (dieta) *7/	150g	Kalafior gotowany (dieta) *7/	150g
		4			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
		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/+5/+8/+7/+8/+9/+10/+12/	120g	Margaryna Delma +7/	20g	Śledź po kaszubsku BG +1/+3/+5/+8/+7/+8/+9/+10/+12/	120g
		4	Śledź po kaszubsku +1/+3/+5/+8/+7/+8/+9/+10/+12/	120g	Pomidor	50g	Ogórek kiszony	50g	Szynka konserwowa drobiowa 60g +7/+10/	60g	Ogórek kiszony	50g
		5	Ogórek kiszony	50g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Ogórek kiszony	50g	Herbata miętowa	250g
		6	Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g		
		7										
		8										
		9										
		10										
=		1	Deser Belriso +3/*7/+8/	200g	Deser Belriso +3/*7/+8/	200g	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi +1/+5/+8/*7/*9/+11/	180g	Deser Belriso VEGE +7/	200g	Deser sojowy bez laktozy *6/	125g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	3060,5	wartość energetyczna	2826,9	wartość energetyczna	2874,9	wartość energetyczna	2338,8	wartość energetyczna	2620,5		
g	białko ogółem	143,39	białko ogółem	103,13	białko ogółem	121,78	białko ogółem	85,189	białko ogółem	96,424		
g	węglowodany ogółem	455,52	węglowodany ogółem	487,86	węglowodany ogółem	426,69	węglowodany ogółem	411,35	węglowodany ogółem	385,93		
g	w tym: cukry	42,107	w tym: cukry	45,651	w tym: cukry	16,571	w tym: cukry	41,631	w tym: cukry	51,441		
g	łuszczyce ogółem	80,709	łuszczyce ogółem	56,607	łuszczyce ogółem	86,142	łuszczyce ogółem	46,227	łuszczyce ogółem	78,057		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,718	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,239	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,432	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,231	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,346		
g	błonnik	37,14	błonnik	31,441	błonnik	44,341	błonnik	34,211	błonnik	49,786		
mg	sól	2,8927	sól	2,0264	sól	2,933	sól	2,3638	sól	2,3834		

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

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

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

czwartek, 25 kwiecień 2024

DIETA		I A - podstawowa		X - wegetariańska							
ŚNIADANIE	-	1	Kasza jęczmienna na mleku *1/*7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g					
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g					
		3	Masło *7/	20g	Herbata naturalna	250g					
		4	Poledwica wieprzowa 40g +1/*6/*7/+9/+10/	40g	Pomidor	50g					
		5	Pomidor	50g	Salata	10g					
		6	Salata	10g	Paszтет klasyczny sojowy (gotowy)	113g					
		7	Herbata naturalna	250g	Kasza jęczmienna na mleku *1/*7/	450g					
		8									
		9									
		10									
=		1	Pomarańcza	200g	Pomarańcza	200g					
		2									
		3									
OBIAD		1	Zupa krem z soczewicy +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa krem z soczewicy (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g					
		2	Kurczak w zielonym sosie z makaronem *1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/d	200g	Kalafior gotowany (dieta) *7/	150g					
		3	Kalafior gotowany *1/*7/	150g	Spaghetti z pieczarkami i papryką wege *1/+3/*6/+7/+8/+9/+12/d	400g					
		4									
		5									
		6									
		7									
		8									
		9									
		10									
PODWIECZOREK		1	Gofry z dżemem *1/*3/*7/	90g	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	Chleb oliwski *1/	50g					
		4	Śledź po kaszubsku +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+12/	120g	Herbata miętowa	250g					
		5	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g					
		6	Herbata miętowa	250g	Ser edamski 60g *7/	60g					
		7									
		8									
		9									
		10									
	=		1	Deser Belriso +3/*7/+8/	200g	Deser Belriso VEGE +7/	200g				
			2								
			3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	3287	wartość energetyczna	4033,1							
g	białko ogółem	149,5	białko ogółem	163,75							
g	węglowodany ogółem	487,82	węglowodany ogółem	561,15							
g	w tym: cukry	48,795	w tym: cukry	46,267							
g	łuszczce ogółem	88,954	łuszczce ogółem	132,45							
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,051	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,613							
g	błonnik	37,92	błonnik	51,3							
mg	sól	2,9899	sól	2,6804							

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

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - bezlaktozowa		IX - bezglutenowa	
ŚNIADANIE	I	1	Makaron na mleku *1/*7/ 450g	Makaron na mleku *1/*7/ 450g	Chleb oliwski *1/ 100g	Chleb pszenny *1/ 100g	Chleb pszennożytny *1/ 100g	Chleb pszennożytny *1/ 100g	Chleb pszennożytny *1/ 100g	Chleb pszennożytny *1/ 100g	
		2	Chleb oliwski *1/ 100g	Chleb pszenny *1/ 100g	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	Masło *7/ 20g	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	Serdelki drobiowe gotowane 120g	Serdelki drobiowe gotowane 120g	Serdelki drobiowe gotowane 120g	
		4	Wędlina opiekana z cebulą +1/+3/+5/+7/+9/+10/+12/ 140g	Serdelki drobiowe gotowane 120g	Papryka czerwona 30g	Dżem truskawkowy (100) 100g	Papryka czerwona 30g	Ogórek świeży 50g	Papryka czerwona 30g	Ogórek świeży 50g	
		5	Ketchup łagodny 20g	Pomidor 80g	Ogórek świeży 50g	Papryka czerwona 30g	Ogórek świeży 50g	Papryka czerwona 30g	Ogórek świeży 50g	Papryka czerwona 30g	
		6	Papryka czerwona 30g	Herbata zielona 250g	Herbata zielona 250g	Ogórek świeży 50g	Papryka czerwona 30g	Ogórek świeży 50g	Papryka czerwona 30g	Ogórek świeży 50g	
		7	Ogórek świeży 50g			Herbata zielona 250g	Ogórek świeży 50g	Papryka czerwona 30g	Ogórek świeży 50g	Papryka czerwona 30g	
		8	Herbata zielona 250g				Herbata zielona 250g	Ogórek świeży 50g	Papryka czerwona 30g	Ogórek świeży 50g	
		9									
		10									
II	1	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Koktajl bananowy z masłem orzechowym *1/*7/ 250g	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko 100g		
	2										
	3										
OBIAŁ	I	1	Pieczarkowa z makaronem *1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	Kalafiorowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	Kalafiorowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	Kalafiorowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	Kalafiorowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	Kalafiorowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g	Kalafiorowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 450g		
		2	Jajka w sosie musztardowym *1/*3/+7/*9/*10/+12/g 120g	Filet rybny na parze *4/ 160g	Jajka w sosie musztardowym *1/*3/+7/*9/*10/+12/g 120g	Filet rybny na parze *4/ 160g	Filet rybny na parze *4/ 160g	Filet rybny na parze *4/ 160g	Filet rybny na parze *4/ 160g		
		3	Surówka z ogórków kiszonych +7/+9/+12/ 200g	Marchewka gotowana *7/ 150g	Surówka z ogórków kiszonych +7/+9/+12/ 200g	Marchewka gotowana *7/ 150g	Marchewka gotowana *7/ 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	Ziemniaki ugotowane 400g	Ziemniaki ugotowane 400g		
		5									
		6									
		7									
		8									
		9									
		10									
II	1										
	2										
	3										
PODWIECZOREK	I	1									
		2									
		3									
		4									
		5									
		6									
		7									
		8									
		9									
		10									
II	1										
	2										
	3										
	4										
	5										
	6										
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	I	1	Chleb graham *1/ 100g	Bułka pszenna *1/ 200g	Chleb graham *1/ 150g	Chleb graham *1/ 100g	Chleb graham *1/ 100g	Chleb graham *1/ 100g	Chleb graham *1/ 100g		
		2	Chleb oliwski *1/ 50g	Margaryna Delma +7/ 20g	Margaryna Delma +7/ 20g	Chleb oliwski *1/ 50g	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	Margaryna Delma +7/ 20g	Margaryna Delma +7/ 20g	Margaryna Delma +7/ 20g		
		4	Serek twarogowy kanapkowy 80g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Serek twarogowy kanapkowy 80g	Pomidor 50g	Hummus z papryką na ostro (gotowy) 115g	Hummus z papryką na ostro (gotowy) 115g		
		5	Pomidor 50g	Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Dżem porzeczkowy 100g	Dżem porzeczkowy 100g		
		6	Herbata owocowa 250g			Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	Pomidor 50g	Pomidor 50g		
		7									
		8									
		9									
		10									
II	1	Jogurt owocowy *7/ 150g	Jogurt owocowy *7/ 150g	Mus warzywny 200g	Jogurt owocowy bez laktozy 150g	Jogurt owocowy bez laktozy 150g	Jogurt owocowy *7/ 150g	Jogurt owocowy *7/ 150g			
	2										
	3										

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

	wartość energetyczna	2976,9	wartość energetyczna	2729,5	wartość energetyczna	3056,9	wartość energetyczna	2218,3	wartość energetyczna	2427,3
kcal										
g	białko ogółem	108,25	białko ogółem	113,01	białko ogółem	116,17	białko ogółem	92,135	białko ogółem	89,335
g	węglowodany ogółem	373,97	węglowodany ogółem	398,45	węglowodany ogółem	416,6	węglowodany ogółem	335,09	węglowodany ogółem	353,29
g	w tym: cukry	14,585	w tym: cukry	17,695	w tym: cukry	62,48	w tym: cukry	24,54	w tym: cukry	46,39
g	tłuszcze ogółem	122,18	tłuszcze ogółem	79,81	tłuszcze ogółem	108,82	tłuszcze ogółem	61,95	tłuszcze ogółem	72,85
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	25,894	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	27,514	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	26,955	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,924	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,934
g	błonnik	28,095	błonnik	26,05	błonnik	36,835	błonnik	32,41	błonnik	46,76
mg	sól	5,0131	sól	2,6106	sól	4,6973	sól	1,5768	sól	1,5948

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

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

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

DIETA		I A - podstawowa		X - wegetariańska						
ŚNIADANIE	-	1	Makaron na mleku *1/*7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g				
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g				
		3	Masło *7/	20g	Papryka czerwona	30g				
		4	Wędlina opiekana z cebulą +1/+3/+6/+7/+9/+10/+12/	140g	Ogórek świeży	50g				
		5	Ketchup łagodny	20g	Herbata zielona	250g				
		6	Papryka czerwona	30g	Makaron na mleku *1/*7/	450g				
		7	Ogórek świeży	50g	Paszтет z pomidorami sojowy (gotowy)	113g				
		8	Herbata zielona	250g						
		9								
		10								
=		1	Jabłko	100g	Jabłko	100g				
		2								
		3								
OBIAŁ		1	Pieczarkowa z makaronem *1/+3/+5/+8/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Kalafiorowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g				
		2	Jajka w sosie musztardowym *1/*3/+7/*8/*10/+12/g	120g	Jajka w sosie musztardowym *1/*3/+7/*8/*10/+12/g	120g				
		3	Surówka z ogórków kiszonych +7/+9/+12/	200g	Surówka z ogórków kiszonych +7/+9/+12/	200g				
		4	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	300g				
		5								
		6								
		7								
		8								
		9								
		10								
PODWIECZOREK		1	Budyń śmietankowy +1/+3/+6/*7/	250g	Budyń śmietankowy +1/+3/+6/*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 owocowa	250g				
		4	Serek twarogowy kanapkowy	80g	Pomidor	50g				
		5	Pomidor	50g	Chleb oliwski *1/	50g				
		6	Herbata owocowa	250g	Serek twarogowy kanapkowy	80g				
		7								
		8								
		9								
		10								
=		1	Jogurt owocowy *7/	150g	Jogurt owocowy *7/	150g				
		2								
		3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	3246,6	wartość energetyczna	3105,7						
g	białko ogółem	116,84	białko ogółem	107,14						
g	węglowodany ogółem	421,7	węglowodany ogółem	416,54						
g	w tym: cukry	25,045	w tym: cukry	25,542						
g	łuszcze ogółem	127,18	łuszcze ogółem	117,86						
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	25,894	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	26,845						
g	błonnik	28,125	błonnik	30,475						
mg	sól	5,0134	sól	5,0543						

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skonopiaki; 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 - podatawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - bezlaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	-	1	Makaron na mleku *1/*7/	450g	Makaron na mleku *1/*7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g	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	Serdelki drobiowe gotowane	120g	Serdelki drobiowe gotowane	120g	Serdelki drobiowe gotowane	120g
		4	Wędlina opiekana z cebulą +1/+3/+6/+7/+9/+10/+12/	140g	Serdelki drobiowe gotowane	120g	Papryka czerwona	30g	Dżem truskawkowy (100)	100g	Papryka czerwona	30g
		5	Ketchup łagodny	20g	Pomidor	80g	Ogórek świeży	50g	Papryka czerwona	30g	Ogórek świeży	50g
		6	Papryka czerwona	30g	Herbata zielona	250g	Herbata zielona	250g	Ogórek świeży	50g	Herbata zielona	250g
		7	Ogórek świeży	50g					Herbata zielona	250g	Jogurt naturalny *7/	150g
		8	Herbata zielona	250g								
		9										
		10										
ŚNIADANIE	=	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g	Koktajl bananowy z masłem orzechowym *1/*7/	250g	Jabłko	100g	Jabłko	100g
		2										
		3										
OBIAD	-	1	Pieczarkowa z makaronem *1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Kalafiorowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Kalafiorowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Kalafiorowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Kalafiorowa z ziemniakami (dieta) BG BL +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g
		2	Jajka w sosie musztardowym *1/*3/+7/*9/*10/+12/g	120g	Filet rybny na parze *4/	160g	Jajka w sosie musztardowym *1/*3/+7/*9/*10/+12/g	120g	Filet rybny na parze *4/	160g	Filet rybny na parze *4/	160g
		3	Surówka z ogórków kiszonych +7/+9/+12/	200g	Marchewka gotowana *7/	150g	Surówka z ogórków kiszonych +7/+9/+12/	200g	Marchewka gotowana *7/	150g	Marchewka gotowana *7/	150g
		4	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g
		5										
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
PODWIECZOREK	-	1										
		2										
		3										
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Bułka pszenna *1/	200g	Chleb graham *1/	150g	Chleb graham *1/	100g	Chleb bezglutenowy *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	Serek twarogowy kanapkowy	80g	Serek twarogowy kanapkowy	80g	Margaryna Delma +7/	20g	Hummus z papryką na ostro (gotowy)	115g
		4	Serek twarogowy kanapkowy	80g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Hummus z papryką na ostro (gotowy)	115g	Dżem porzeczkowy 100	100g
		5	Pomidor	50g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		6	Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	=	1	Jogurt owocowy *7/	150g	Jogurt owocowy *7/	150g	Mus warzywny	200g	jogurt owocowy bez laktozy	150g	Jogurt owocowy *7/	150g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcjal	wartość energetyczna	2976,9	wartość energetyczna	2729,5	wartość energetyczna	3056,9	wartość energetyczna	2218,3	wartość energetyczna	2427,3		
g	białko ogółem	108,25	białko ogółem	113,01	białko ogółem	116,17	białko ogółem	92,135	białko ogółem	89,335		
g	węglowodany ogółem	373,97	węglowodany ogółem	398,45	węglowodany ogółem	416,6	węglowodany ogółem	335,09	węglowodany ogółem	353,29		
g	w tym: cukry	14,565	w tym: cukry	17,695	w tym: cukry	62,48	w tym: cukry	24,54	w tym: cukry	46,39		
g	tłuszcze ogółem	122,18	tłuszcze ogółem	79,81	tłuszcze ogółem	108,82	tłuszcze ogółem	61,95	tłuszcze ogółem	72,85		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	25,894	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	27,514	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	26,955	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,924	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,934		
g	błonnik	28,095	błonnik	26,05	błonnik	36,835	błonnik	32,41	błonnik	46,76		
mg	sól	5,0131	sól	2,6106	sól	4,6973	sól	1,5768	sól	1,5948		

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

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

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

DIETA		I A - podstawowa		X - wegetariańska					
ŚNIADANIE	-	1	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g			
		2	Masło *7/	20g	Chleb oliwski *1/	100g			
		3	Jajka gotowane w majonezie *3/*10/	140g	Salata	10g			
		4	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g			
		5	Salata	10g	Herbata naturalna	250g			
		6	Herbata naturalna	250g	Jajka gotowane w majonezie *3/*10/	140g			
		7							
		8							
		9							
		10							
	=	1	Nektarynki	200g	Nektarynki	200g			
		2							
		3							
OBIAD	1	Fasolowa z mięsem i ziemniakami +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	1000g	Ryż z jabłkami i cynamonem +1/+8/*7/+9/+10/g	300g				
	2	Ryż z jabłkami i cynamonem +1/+8/*7/+9/+10/g	300g	Krupnik z kaszą jaglaną (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	Twarożek Grani *7/	200g	Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	250g			
		5	Pomidor	50g	Pomidory z ogórkiem wegańska +7/+9/*10/+12/	250g			
		6	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g					
		7							
		8							
		9							
		10							
	=	1	Mus owocowy	200g	Mus owocowy	200g			
		2							
		3							
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	3384,5	wartość energetyczna	2673,8					
g	białko ogółem	166,75	białko ogółem	86,024					
g	węglowodany ogółem	488,39	węglowodany ogółem	418,37					
g	w tym: cukry	68,65	w tym: cukry	61,33					
g	tłuszcze ogółem	92,742	tłuszcze ogółem	76,806					
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,612	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,241					
g	błonnik	45,965	błonnik	30,051					
mg	sól	0,7658	sól	0,7513					

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

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niski indeks glikemiczny		VIII - bezlaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	-	1	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb graham *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb bezglutenowy *8/*10/+13/	100g
		2	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g
		3	Jajka gotowane w majonezie *3/*10/	140g	Jajka gotowane *3/	120g	Jajka gotowane *3/	120g	Jajka gotowane *3/	60g	Jajka gotowane *3/	60g
		4	Ogórek świeży	50g	Sos jogurtowo-koperkowy *7/+9/+12/	50g	Sos jogurtowo-koperkowy *7/+9/+12/	50g	Dżem truskawkowy (50)	50g	Dżem truskawkowy (50)	50g
		5	Salata	10g	Pomidor	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g
		6	Herbata naturalna	250g	Salata	10g	Salata	10g	Salata	10g	Salata	10g
		7			Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g
		8										
		9										
		10										
II	1	Nektarynki	200g	Nektarynki	200g	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi +1/+5/+8/*7/*8/+11/	180g	Nektarynki	200g	Nektarynki	200g	
	2					Nektarynki	200g					
	3											
OBIAD	-	1	Fasolowa z mięsem i ziemniakami +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	1000g	Krupnik z kaszą jaglaną (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Krupnik z kaszą jaglaną (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Krupnik z kaszą jaglaną (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Krupnik z kaszą jaglaną (dieta) +1/+3/+5/+8/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g
		2	Ryż z jabłkami i cynamonem +1/+8/*7/+9/+10/	300g	Ryż z jabłkami i cynamonem +1/+8/*7/+9/+10/	300g	Ryż brązowy z jabłkami i cynamonem +1/+8/*7/+9/+10/	300g	Ryż z jabłkami (wegańskie) +1/+8/+7/+9/+10/	300g	Ryż z jabłkami (wegańskie) +1/+8/+7/+9/+10/	300g
		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	Serek waniliowy bez laktozy *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	Twarożek Grani *7/	200g	Twarożek Grani *7/	200g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g
		4	Twarożek Grani *7/	200g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidory z ogórkiem wegańska +7/+9/*10/+12/	250g	Pomidory z ogórkiem wegańska +7/+9/*10/+12/	250g
		5	Pomidor	50g	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Kawa zbożowa +1/+5/+8/+8/+9/+10/+11/	250g	Kawa zbożowa +1/+5/+8/+8/+9/+10/+11/	250g	Herbata zielona	250g
		6	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g								
		7										
		8										
		9										
		10										
=	1	Mus owocowy	200g	Mus owocowy	200g	serek homogenizowany naturalny *7/	200g	Mus owocowy	200g	Mus owocowy	200g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	3190,5	wartość energetyczna	2638,1	wartość energetyczna	2695,4	wartość energetyczna	2386,7	wartość energetyczna	2492,5		
g	białko ogółem	164,75	białko ogółem	106,64	białko ogółem	131,89	białko ogółem	66,979	białko ogółem	63,969		
g	węglowodany ogółem	441,39	węglowodany ogółem	408,11	węglowodany ogółem	362,77	węglowodany ogółem	416,88	węglowodany ogółem	390,71		
g	w tym: cukry	46,45	w tym: cukry	47,713	w tym: cukry	8,063	w tym: cukry	52,63	w tym: cukry	73,52		
g	tłuszcze ogółem	92,142	tłuszcze ogółem	66,197	tłuszcze ogółem	87,677	tłuszcze ogółem	52,926	tłuszcze ogółem	71,716		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,372	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,346	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,542	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,1	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,055		
g	błonnik	42,565	błonnik	21,879	błonnik	34,089	błonnik	27,496	błonnik	39,176		
mg	sól	0,7598	sól	0,7051	sól	0,7159	sól	0,751	sól	0,7465		

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	Salata	10g				
		4	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g				
		5	Salata	10g	Herbata naturalna	250g				
		6	Herbata naturalna	250g	Jajka gotowane w majonezie *3/*10/	140g				
		7								
		8								
		9								
		10								
=		1	Nektarynki	200g	Nektarynki	200g				
		2								
		3								
OBIAŁ		1	Fasolowa z mięsem i ziemniakami +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10 /+11/+12/	1000g	Ryż z jabłkami i cynamonem +1/+8/*7/+9/+10/g	300g				
		2	Ryż z jabłkami i cynamonem +1/+8/*7/+9/+10/g	300g	Krupnik z kaszą jaglaną (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	Twarożek Grani *7/	200g	Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	250g				
		5	Pomidor	50g	Pomidory z ogórkiem wegańska +7/+9/*10/+12/	250g				
		6	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g						
		7								
		8								
		9								
		10								
	=		1	Mus owocowy	200g	Mus owocowy	200g			
			2							
			3							
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	3384,5	wartość energetyczna	2673,8						
g	białko ogółem	166,75	białko ogółem	86,024						
g	węglowodany ogółem	488,39	węglowodany ogółem	418,37						
g	w tym: cukry	68,65	w tym: cukry	61,33						
g	tłuszcze ogółem	92,742	tłuszcze ogółem	76,806						
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,612	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,241						
g	błonnik	45,965	błonnik	30,051						
mg	sól	0,7658	sól	0,7513						

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, 28 kwietnia 2024

DIETA		I - podstawowa		II - lekkostrawna		VI - niaki indeksa glikemiczny		VIII - beziaktozowa		IX - bezglutenowa		
ŚNIADANIE	-	1	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb graham *1/	100g	Chleb pszenny *1/	100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/	100g
		2	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g
		3	Ser edamski 70g *7/	70g	Serek waniliowy *7/	200g	Pasta z brokuła i ciecierzycy +7/+9/+12/	80g	Pasta z brokuła i ciecierzycy +7/+9/+12/	80g	Pasta z brokuła i ciecierzycy +7/+9/+12/	80g
		4	Dżem wiśniowy	50g	Dżem wiśniowy	50g	Ogórek świeży	30g	Dżem wiśniowy	50g	Dżem wiśniowy	50g
		5	Ogórek świeży	30g	Pomidor	80g	Pomidor	50g	Ogórek świeży	30g	Ogórek świeży	30g
		6	Pomidor	50g	Herbata zielona	250g	Herbata zielona	250g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		7	Herbata zielona	250g					Herbata zielona	250g	Herbata zielona	250g
		8										
		9										
		10										
=		1	Mandarynka	200g	Mandarynka	200g	Jogurt naturalny *7/	150g	Mandarynka	200g	Mandarynka	200g
		2					Mandarynka	200g				
		3										
OBIAD		1	Krupnik z kaszą jaglaną +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Rosół z makaronem (dieta) *1/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Krupnik z kaszą jaglaną +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Rosół z makaronem (dieta) *1/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Rosół z makaronem bezglutenowym +6/+7/*9/+12/	450g
		2	Duszona wieprzowina z kapustą kiszoną +1/+7/+8/+9/+11/+12/	200g	Porcja mięsa wołowego sosie (dieta) *1/*7/*9/+12/d	150g	Duszona wieprzowina z kapustą kiszoną +1/+7/+8/+9/+11/+12/	200g	Porcja mięsa wołowego sosie (dieta) *1/+7/*9/+12/d	150g	Gulasz wołowy (dieta bezgl.) +7/*9/+12/d	100g
		3	Surówka z kapusty pekińskiej	150g	Marchewka gotowana *7/	150g	Surówka z kapusty pekińskiej	150g	Surówka z kapusty pekińskiej	150g	Surówka z kapusty pekińskiej	150g
		4	Kasza gryczana ugotowana +1/	100g	Ryż gotowany	100g	Kasza gryczana ugotowana +1/	100g	Kasza gryczana ugotowana +1/	100g	Kasza gryczana ugotowana +1/	100g
		5										
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
PODWIECZOREK		1										
		2										
		3										
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Bułka pszenna *1/	200g	Chleb graham *1/	150g	Chleb graham *1/	100g	Chleb bezglutenowy *6/*10/+13/	100g
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Baleron drobiowy 40g *6/*7/	40g	Baleron drobiowy 60g *6/*7/	60g	Margaryna Delma +7/	20g	Baleron drobiowy 40g *6/*7/	40g
		4	Żywiecka 60g	60g	Salata	10g	Papryka czerwona	50g	Baleron drobiowy 60g *6/*7/	60g	Papryka czerwona	50g
		5	Papryka czerwona	50g	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Herbata zielona	250g	Papryka czerwona	50g	Herbata owocowa	250g
		6	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g					Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	250g		
		7							Serek homogenizowany waniliowy bez laktozy *7/	200g		
		8										
		9										
		10										
=		1	Sok z marchwi	300g	Sok z marchwi	300g	Sok z marchwi	300g	Sok z marchwi	300g	Sok z marchwi	300g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2802,9	wartość energetyczna	2769,2	wartość energetyczna	2745,7	wartość energetyczna	2762,7	wartość energetyczna	2263,4		
g	białko ogółem	109	białko ogółem	106,03	białko ogółem	97,993	białko ogółem	96,303	białko ogółem	58,913		
g	węglowodany ogółem	397,72	węglowodany ogółem	445,38	węglowodany ogółem	407,53	węglowodany ogółem	417,76	węglowodany ogółem	345,26		
g	w tym: cukry	42,679	w tym: cukry	64,11	w tym: cukry	37,139	w tym: cukry	39,54	w tym: cukry	61,75		
g	tłuszcze ogółem	95,118	tłuszcze ogółem	67,67	tłuszcze ogółem	90,238	tłuszcze ogółem	85,125	tłuszcze ogółem	72,16		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,742	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,767	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,1	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,736	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,274		
g	błonnik	40,138	błonnik	27,16	błonnik	51,108	błonnik	41,813	błonnik	54,013		
mg	sól	2,9724	sól	1,3054	sól	3,077	sól	1,8438	sól	2,0326		

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

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

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

DIETA		I A - podstawowa		X - wegetariańska					
ŚNIADANIE	-	1	Chleb oliwski *1/	100g	Chleb oliwski *1/	100g			
		2	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g			
		3	Ser edamski 70g *7/	70g	Dżem wiśniowy	50g			
		4	Dżem wiśniowy	50g	Pomidor	50g			
		5	Ogórek świeży	30g	Ogórek świeży	30g			
		6	Pomidor	50g	Herbata zielona	250g			
		7	Herbata zielona	250g	Pasta z brokula i ciecierzycy +7/+9/+12/	80g			
		8							
		9							
		10							
=		1	Mandarynka	200g	Mandarynka	200g			
		2							
		3							
OBIAD		1	Krupnik z kaszą jaglaną +1/+3/+5/+8/*7/+8/*9/+10/ +11/+12/	450g	Gulasz sojowy a'la Strogonov +1/+5/*8/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	150g			
		2	Duszona wieprzowina z kapustą kiszoną +1/+7/+8/+9/+11/+12/	200g	Kasza gryczana ugotowana +1/	100g			
		3	Surówka z kapusty pekińskiej	150g	Krupnik z kaszą jaglaną +1/+3/+5/+8/*7/+8/*9/+10/ +11/+12/	450g			
		4	Kasza gryczana ugotowana +1/	100g	Surówka z kapusty pekińskiej	150g			
		5							
		6							
		7							
		8							
		9							
		10							
PODWIECZOREK		1	Deser Belriso owocowy +3/*7/+8/	200g	Deser Belriso owocowy +3/*7/+8/	200g			
		2							
		3							
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Chleb graham *1/	100g			
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Margaryna Delma +7/	20g			
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Chleb oliwski *1/	50g			
		4	Żywiecka 60g	60g	Kawa zbożowa +1/+5/+6/+8/+9/+10/+11/	250g			
		5	Kawa zbożowa z mlekiem +1/+5/+8/*7/+8/+9/+10/+1 1/	250g	Paprykarz warzywny (gotowy)	115g			
		6	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g			
		7							
		8							
		9							
		10							
=		1	Sok z marchwi	300g	Sok z marchwi	300g			
		2							
		3							
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	3068,9	wartość energetyczna	3033,9					
g	białko ogółem	115	białko ogółem	100,2					
g	węglowodany ogółem	445,12	węglowodany ogółem	500,69					
g	w tym: cukry	69,479	w tym: cukry	71,974					
g	tłuszcze ogółem	100,92	tłuszcze ogółem	75,686					
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,742	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,604					
g	błonnik	40,538	błonnik	60,103					
mg	sól	2,9724	sól	2,4539					

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.

poniedziałek, 29 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	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 *6/*10/+13/	100g	
		3	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	Masło *7/	20g	
		4	Baleron drobiowy 40g *6/*7/	40g	Baleron drobiowy 40g *6/*7/	40g	Baleron drobiowy 40g *6/*7/	40g	Baleron drobiowy 40g *6/*7/	40g	Baleron drobiowy 70g *6/*7/	70g	
		5	Pomidor	50g	Pomidor	80g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	
		6	Ogórek świeży	30g	Herbata naturalna	250g	Ogórek świeży	30g	Ogórek świeży	30g	Ogórek świeży	30g	
		7	Herbata naturalna	250g			Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	
		8											
		9											
		10											
=		1	Jabłko	100g	Jabłko	100g	Stupki z warzyw z serkiem wiejskim *7/	375g	Jabłko	100g	Jabłko	100g	
		2											
		3											
OBIAD		1	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Koperkowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Koperkowa z ryżem (dieta) BL +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Koperkowa z ryżem (dieta) BL +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	
		2	Kotlet schabowy panierowany *1/*3/+7/+9/+12/s	110g	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 (dieta bezgl) *9/	110g	
		3	Surówka z marchwi, pora i jabłka *7/+9/+12/	200g	Buraczki gotowane (dieta) +1/+5/+6/+8/+10/+11/	150g	Ziemniaki ugotowane	400g	Buraczki gotowane (dieta) +1/+5/+6/+8/+10/+11/	150g	Buraczki gotowane (dieta) +1/+5/+6/+8/+10/+11/	150g	
		4	Ziemniaki ugotowane	400g	Ziemniaki ugotowane	400g	Surówka z marchwi, pora i jabłka *7/+9/+12/	200g	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	Pasta rybna *4/	80g	Pasta rybna *4/	80g	Margaryna Delma +7/	20g	Pasta rybna *4/	80g	
		4	Pasta rybna *4/	80g	Pomidor	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	
		5	Ogórek kiszony	50g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
		6	Herbata owocowa	250g					Pasta rybna *4/	80g			
		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	2901,4	wartość energetyczna	2736,4	wartość energetyczna	2981,1	wartość energetyczna	2528,8	wartość energetyczna	2460,4			
g	białko ogółem	103,96	białko ogółem	99,232	białko ogółem	133,72	białko ogółem	94,122	białko ogółem	99,762			
g	węglowodany ogółem	390,46	węglowodany ogółem	397,05	węglowodany ogółem	414,47	węglowodany ogółem	341,5	węglowodany ogółem	301,1			
g	w tym: cukry	18,754	w tym: cukry	26,65	w tym: cukry	18,214	w tym: cukry	22,27	w tym: cukry	63,2			
g	tłuszcze ogółem	86,75	tłuszcze ogółem	64,405	tłuszcze ogółem	74,81	tłuszcze ogółem	69,085	tłuszcze ogółem	70,93			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,034	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,16	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,976	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,534	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,533			
g	błonnik	42,015	błonnik	26,67	błonnik	49,93	błonnik	26,52	błonnik	38,88			
mg	sól	4,6237	sól	4,5848	sól	5,3129	sól	4,9281	sól	4,9268			

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	Owsianka na mleku *1/*7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g			
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g			
		3	Masło *7/	20g	Pomidory z ogórkiem wegańska +7/+9/*10/+12/	250g			
		4	Baleron drobiowy 40g *6/*7/	40g	Herbata naturalna	250g			
		5	Pomidor	50g	Owsianka na mleku *1/*7/	450g			
		6	Ogórek świeży	30g					
		7	Herbata naturalna	250g					
		8							
		9							
		10							
=	1	Jabłko	100g	Jabłko	100g				
	2								
	3								
OBIAD		1	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g	Gulasz z cieciorą w sosie pomidorowym *1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/d	150g			
		2	Kotlet schabowy panierowany *1/*3/+7/+9/+12/s	110g	Buraczki gotowane (dieta) +1/+5/+6/+8/+10/+11/	150g			
		3	Surówka z marchwi, pora i jabłka *7/+9/+12/	200g	Ziemniaki ugotowane	400g			
		4	Ziemniaki ugotowane	400g	Koperkowa z ryżem (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g			
		5							
		6							
		7							
		8							
		9							
		10							
PODWIECZOREK		1	Chipsy bananowe	50g	Chipsy bananowe	50g			
		2							
		3							
KOLACJA	-	1	Chleb graham *1/	100g	Chleb graham *1/	100g			
		2	Chleb oliwski *1/	50g	Chleb oliwski *1/	50g			
		3	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g			
		4	Pasta rybna *4/	80g	Ogórek kiszony	50g			
		5	Ogórek kiszony	50g	Herbata owocowa	250g			
		6	Herbata owocowa	250g	Salatka z soczewicą WEGAŃSKA +7/+9/+12/	150g			
	=	1	Sok pomidorowy	300g	Sok pomidorowy	300g			
		2							
		3							

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2947,9	wartość energetyczna	2762,9			
g	białko ogółem	105,96	białko ogółem	95,965			
g	węglowodany ogółem	394,86	węglowodany ogółem	447,45			
g	w tym: cukry	18,754	w tym: cukry	27,851			
g	łuszczyce ogółem	89,75	łuszczyce ogółem	75,148			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,034	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,432			
g	błonnik	42,715	błonnik	46,438			
mg	sól	4,6237	sól	5,5956			

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	I	1	Ryż na mleku *7/	450g	Ryż na mleku *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 gotowana 70g +1/*8/*7/+9/+10/	70g	Szynka gotowana 70g +1/*8/*7/+9/+10/	70g	Szynka gotowana 70g +1/*8/*7/+9/+10/	70g	
		4	Ser gouda 40g *7/	40g	Szynka gotowana 40g +1/*8/*7/+9/+10/	40g	Pomidor	50g	Dżem truskawkowy (50)	50g	Ogórek świeży	30g	
		5	Pomidor	50g	Pomidor	80g	Ogórek świeży	30g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	
		6	Ogórek świeży	30g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Ogórek świeży	30g	Herbata miętowa	250g	
		7	Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g			
		8											
		9											
		10											
II	1	Kiwi	200g	Kiwi	200g	Salatka ryżowa z tuńczykiem (dieta VI) *4/*7/+9/+12/	130g	Kiwi	200g	Kiwi	200g		
	2					Kiwi	200g						
	3												
OBIAD	1	Kalafiorowa z ziemniakami +1/+3/+5/+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	Szpinakowa z ziemniakami (dieta) +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	450g		
	2	Pierogi z mięsem *1/*8/*7/*9/g	250g	Pierogi z twarogiem *1/+8/*7/+9/g	250g	Pierogi z mięsem *1/*8/*7/*9/g	250g	Pierogi z mięsem *1/*8/*7/*9/g	250g	Kaszotto warzywne BG +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/d	500g		
	3	Surówka z marchwi, jabłka i kukurydzy *7/	200g	Surówka z brzoskwini i selera (dieta) *7/*9/	150g	Surówka z marchwi, jabłka i kukurydzy *7/	200g	Surówka z marchwi, jabłka i kukurydzy BL	200g				
	4												
	5												
	6												
	7												
	8												
	9												
	10												
PODWIECZOREK	1	Placek drożdżowy z owocami	150g	Placek drożdżowy z owocami	150g								
	2												
	3												
KOLACJA	I	1	Chleb oliwski *1/	150g	Bułka pszenna *1/	200g	Chleb oliwski *1/	150g	Chleb oliwski *1/	150g	Chleb bezglutenowy *8/*10/+13/	100g	
		2	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g	
		3	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem z majonezem *3/+7/+9/*10/+12/	80g	Pasta jajeczna z koperkiem z jogurtem naturalnym *3/*7/+9/+12/	80g	Pasta jajeczna z koperkiem z jogurtem naturalnym *3/*7/+9/+12/	80g	Pasta jajeczna z koperkiem z jog. naturalnym BL *3/*7/+9/+12/	80g	Pasta jajeczna z koperkiem z jog. naturalnym BL *3/*7/+9/+12/	80g	
		4	Papryka czerwona	50g	Pomidor	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	
		5	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	Herbata naturalna	250g	
		6										jogurt owocowy bez laktozy	150g
		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	2844	wartość energetyczna	2706,5	wartość energetyczna	2696,8	wartość energetyczna	2419,7	wartość energetyczna	2175,4			
g	białko ogółem	99,007	białko ogółem	108,01	białko ogółem	107,02	białko ogółem	86,912	białko ogółem	67,001			
g	węglowodany ogółem	395,1	węglowodany ogółem	416,33	węglowodany ogółem	406,21	węglowodany ogółem	368,45	węglowodany ogółem	294,55			
g	w tym: cukry	49,194	w tym: cukry	61,84	w tym: cukry	47,7	w tym: cukry	53,72	w tym: cukry	60,12			
g	tłuszcze ogółem	98,48	tłuszcze ogółem	69,05	tłuszcze ogółem	76,416	tłuszcze ogółem	67,74	tłuszcze ogółem	79,329			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,303	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,983	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,582	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,257	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,457			
g	błonnik	25,98	błonnik	23,49	błonnik	35,258	błonnik	24,38	błonnik	41,46			
mg	sól	2,6072	sól	2,3131	sól	2,5411	sól	2,069	sól	1,2875			

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. tulin

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

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

DIETA		I A - podstawowa		X - wegetariańska								
ŚNIADANIE	-	1	Ryż na mleku *7/	450g	Chleb oliwski *1/	100g						
		2	Chleb oliwski *1/	100g	Masło *7/	20g						
		3	Masło *7/	20g	Ogórek świeży	30g						
		4	Ser gouda 40g *7/	40g	Pomidor	50g						
		5	Pomidor	50g	Herbata miętowa	250g						
		6	Ogórek świeży	30g	Ryż na mleku *7/	450g						
		7	Herbata miętowa	250g	Ser gouda 40g *7/	40g						
		8										
		9										
		10										
=		1	Kiwi	200g	Kiwi	200g						
		2										
		3										
OBIAD		1	Kalafiorowa z ziemniakami +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/ +11/+12/	450g	Kaszotto warzywne +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/ /+11/d	500g						
		2	Pierogi z mięsem *1/*9/*7/*9/g	250g	Kalafiorowa z ziemniakami +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/ +11/+12/	450g						
		3	Surówka z marchwi, jabłka i kukurydzy *7/	200g								
		4										
		5										
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
PODWIECZOREK		1	Placek drożdżowy z owocami	150g	Placek drożdżowy z owocami	150g						
		2										
		3										
KOLACJA	-	1	Margaryna Delma +7/	20g	Margaryna Delma +7/	20g						
		2	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem z majonezem *3/+7/+9/*10/+12/	80g	Papryka czerwona	50g						
		3	Papryka czerwona	50g	Herbata naturalna	250g						
		4	Herbata naturalna	250g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem z majonezem *3/+7/+9/*10/+12/	80g						
		5	Chleb oliwski *1/	150g	Chleb oliwski *1/	150g						
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
=		1	Mus warzywny	200g	Mus warzywny	200g						
		2										
		3										

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kal	wartość energetyczna	2844	wartość energetyczna	2675,3					
g	białko ogółem	99,007	białko ogółem	91,596					
g	węglowodany ogółem	395,1	węglowodany ogółem	362,55					
g	w tym: cukry	49,194	w tym: cukry	41,944					
g	tłuszcze ogółem	98,48	tłuszcze ogółem	99,214					
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,303	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,503					
g	błonnik	25,98	błonnik	28,06					
mg	sól	2,6072	sól	1,8257					

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