

DIETA		Bogatoresztkowa		Bezsolna		Lekkostrawna		Podstawowa		Lekkostrawna		
ŚNIADANIE	I	1	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	0g	Masło 10g *mleko/	10g
		2	Wędlina drobiowa 40g *soja/	0g	Wędlina drobiowa 40g *soja/	0g	Wędlina drobiowa 40g *soja/	0g	Wędlina drobiowa 40g *soja/	40g	Wędlina drobiowa 40g *soja/	0g
		3	Pieczywo razowe 100g *gluten/	100g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g
		4	Salata 5g	5g	Salata 5g	5g	Salata 5g	5g	Salata 5g	5g	Salata 5g	5g
		5	Płatki owsiane na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g
		6	Dżem 25g 1szt	25g	Dżem 25g 1szt	25g	Dżem 25g 1szt	25g	Papryka 70g	70g	Dżem 25g 1szt	25g
		7	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g	Dżem 25g 1szt	25g	Herbata 250ml	250g
		8	Pomidor 80g	80g	Pomidor 80g	80g	Pomidor 80g	80g	Herbata 250ml	250g	Pomidor 80g	80g
		9										
		10										
OBIAD	II	1										
		2										
		3										
		1	Kompot 250ml *jaja/	250g	Kompot 250ml *jaja/	250g	Kompot 250ml *jaja/	250g	Kompot 250ml *jaja/	250g	Kompot 250ml *jaja/	250g
		2	Gulasz wieprzowy 150g *jaja/*seler/	150g	Gulasz wieprzowy 150g *jaja/*seler/	150g	Gulasz wieprzowy 150g *jaja/*seler/	150g	Gulasz wieprzowy 150g *jaja/*seler/	150g	Gulasz wieprzowy 150g *jaja/*seler/	150g
		3	Zupa jarzynowa 300ml *mleko/	300g	Zupa jarzynowa 300ml *mleko/	300g	Zupa jarzynowa 300ml *mleko/	300g	Buraczki 100g *jaja/	100g	Zupa jarzynowa 300ml *mleko/	300g
		4	Buraczki 100g *jaja/	100g	Buraczki 100g *jaja/	100g	Buraczki 100g *jaja/	100g	Surówka z marchewki i jabłka 100g *jaja/	100g	Buraczki 100g *jaja/	100g
		5	Surówka z marchewki i jabłka 100g *jaja/	100g	Surówka z marchewki i jabłka 100g *jaja/	100g	Surówka z marchewki i jabłka 100g *jaja/	100g	Kasza gryczana 200g *gluten/	200g	Surówka z marchewki i jabłka 100g *jaja/	100g
		6	Kasza jęczmienna 200g	200g	Kasza jęczmienna 200g	200g	Kasza jęczmienna 200g	200g	Zupa jarzynowa 300ml *mleko/	300g	Kasza jęczmienna 200g	200g
		7										
Podwieczorek	III	1										
		2										
		3										
KOLACJA	I	1	Masło 10g *mleko/	10g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g	Salata 5g	5g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g
		2	Salata 5g	5g	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	10g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g	Masło 10g *mleko/	10g
		3	Pieczywo razowe 100g *gluten/	100g	Salata 5g	5g	Salata 5g	5g	Masło 10g *mleko/	10g	Salata 5g	5g
		4	Parówka 2szt *soja/*gorczyca/	104g	Parówka 2szt *soja/*gorczyca/	104g	Parówka 2szt *soja/*gorczyca/	104g	Parówka 2szt *soja/*gorczyca/	104g	Parówka 2szt *soja/*gorczyca/	104g
		5	Kecup 15g *soja/*seler/	10g	Kecup 15g *soja/*seler/	10g	Kecup 15g *soja/*seler/	10g	Musztarda 20g *soja/*gorczyca/	10g	Kecup 15g *soja/*seler/	10g
		6	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g
		7	Pomidor 80g	80g	Pomidor 80g	80g	Pomidor 80g	80g	Pomidor 80g	80g	Pomidor 80g	80g
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	II	1										
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2512	wartość energetyczna	2582	wartość energetyczna	2582	wartość energetyczna	2610	wartość energetyczna	2582		
g	białko ogółem	102,51	białko ogółem	102,91	białko ogółem	102,91	białko ogółem	108,17	białko ogółem	102,91		
g	węglowodany ogółem	328,52	węglowodany ogółem	338,72	węglowodany ogółem	338,72	węglowodany ogółem	335,93	węglowodany ogółem	338,72		
g	w tym: cukry	43,84	w tym: cukry	43,44	w tym: cukry	43,44	w tym: cukry	43,825	w tym: cukry	43,44		
g	tłuszcze ogółem	107	tłuszcze ogółem	106,24	tłuszcze ogółem	106,24	tłuszcze ogółem	108,66	tłuszcze ogółem	106,24		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	45,532	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	37,132	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	37,132	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	37,932	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	37,132		
g	błonnik	4496	błonnik	4364	błonnik	4364	błonnik	4756	błonnik	4364		
g	sól	3239	sól	1658	sól	2164,6	sól	1964	sól	2146,2		

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: (n) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.