

DIETA		Bogatoresztkowa		Bezsolna		Lekkostrawna		Podstawowa		Lekkostrawna	
SNIADANIE	I	1	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/
		2	Szynka wieprzowa 40g *soja/	40g	Szynka wieprzowa 40g *soja/	40g	Szynka wieprzowa 40g *soja/	40g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g	Szynka wieprzowa 40g *soja/
		3	Pieczywo razowe 100g *gluten/	100g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g	Papryka 30g	30g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/
		4	Pomidor 80g	80g	Pomidor 80g	80g	Pomidor 80g	80g	Salata 5g	5g	Pomidor 80g
		5	Salata 5g	5g	Salata 5g	5g	Salata 5g	5g	Zacierka na mleku 300ml	300g	Salata 5g
		6	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Herbata 250ml	250g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/
		7	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g	Ser topiony 50g *jaja/	50g	Herbata 250ml
		8	Jabłko pieczone 1szt	100g	Jabłko pieczone 1szt	100g	Jabłko pieczone 1szt	100g	Jabłko pieczone 1szt	100g	Jabłko pieczone 1szt
			9								
			10								
	II	1									
		2									
		3									
OBIAD		1	Kompot 250ml *jaja/	250g	Kompot 250ml *jaja/	250g	Kompot 250ml *jaja/	250g	Kompot 250ml *jaja/	250g	Kompot 250ml *jaja/
		2	Gałka mięsno-ryżowa 100g *gluten/*jaja/	100g	Gałka mięsno-ryżowa 100g *gluten/*jaja/	100g	Gałka mięsno-ryżowa 100g *gluten/*jaja/	100g	Kiełbasa smażona z cebulą 120g *jaja/*soja/	120g	Gałka mięsno-ryżowa 100g *gluten/*jaja/
		3	Sos 70ml *gluten/*jaja/	70g	Sos 70ml *gluten/*jaja/	70g	Sos 70ml *gluten/*jaja/	70g	Ziemniaki 200g *mleko/	200g	Sos 70ml *gluten/*jaja/
		4	Ziemniaki 200g *mleko/	200g	Ziemniaki 200g *mleko/	200g	Ziemniaki 200g *mleko/	200g	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml *gluten/*jaja/	300g	Ziemniaki 200g *mleko/
		5	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml *gluten/*jaja/	300g	Surówka z pora 100g *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml *gluten/*jaja/
		6	Marchew gotowana 100g *gluten/*mleko/	100g	Marchew gotowana 100g *gluten/*mleko/	100g	Marchew gotowana 100g *gluten/*mleko/	100g	Brokuł gotowany 100g *mleko/	100g	Marchew gotowana 100g *gluten/*mleko/
		7	Brokuł gotowany 100g *mleko/	100g	Brokuł gotowany 100g *mleko/	100g	Brokuł gotowany 100g *mleko/	100g			Brokuł gotowany 100g *mleko/
			8								
			9								
			10								
Podwieczorek		1									
		2									
		3									
Kolacja	I	1	Salata 5g	5g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/
		2	Wędlina drobiowa 40g *soja/	40g	Salata 5g	5g	Salata 5g	5g	Wędlina drobiowa 40g *soja/	40g	Salata 5g
		3	Pieczywo razowe 100g *gluten/	100g	Wędlina drobiowa 40g *soja/	40g	Wędlina drobiowa 40g *soja/	40g	Salata 5g	5g	Wędlina drobiowa 40g *soja/
		4	Pasta z soczewicy i pomidorów 80g *jaja/	80g	Pasta z soczewicy i pomidorów 80g *jaja/	80g	Pasta z soczewicy i pomidorów 80g *jaja/	80g	Pasta z soczewicy i pomidorów 80g *jaja/	80g	Pasta z soczewicy i pomidorów 80g *jaja/
		5	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml
		6	Pomidor 80g	80g	Pomidor 80g	80g	Pomidor 80g	80g	Pomidor 80g	80g	Pomidor 80g
			7								
			8								
			9								
			10								
	II	1									
		2									
		3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2674	wartość energetyczna	2744	wartość energetyczna	2744	wartość energetyczna	2727	wartość energetyczna	2744	
g	białko ogółem	136,87	białko ogółem	137,27	białko ogółem	137,27	białko ogółem	151,73	białko ogółem	137,27	
g	węglowodany ogółem	357	węglowodany ogółem	367,15	węglowodany ogółem	367,15	węglowodany ogółem	315	węglowodany ogółem	367,15	
g	w tym: cukry	24,925	w tym: cukry	24,525	w tym: cukry	24,525	w tym: cukry	23,208	w tym: cukry	24,525	
g	tłuszcze ogółem	94,018	tłuszcze ogółem	93,218	tłuszcze ogółem	93,218	tłuszcze ogółem	106,63	tłuszcze ogółem	93,218	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	39,566	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	31,166	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	31,166	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	26,577	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	31,166	
g	błonnik	5493	błonnik	5361	błonnik	5361	błonnik	7032	błonnik	5361	
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. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - 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.