

DIETA		Bogatoresztkowa		Bezsolna		Lekkostrawna		Podstawowa		Lekkostrawna		
ŚNIADANIE	I	1	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	10g
		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/	40g
		3	Pieczywo razowe 100g *gluten/	100g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g	Ser żółty 40g *jaja/	40g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g
		4	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
		5	Salata 5g	5g	Salata 5g	5g	Salata 5g	5g	Salata 5g	5g	Salata 5g	5g
		6	Dżem 25g 1szt	25g	Dżem 25g 1szt	25g	Dżem 25g 1szt	25g	Dżem 25g 1szt	25g	Dżem 25g 1szt	25g
		7	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g	Paparyka konserwowa 80g	80g	Herbata 250ml	250g
		8							Herbata 250ml	250g		
		9										
		10										
OBIAD	I	1	Kompot 250ml *jaja/	250g	Kompot 250ml *jaja/	250g	Kompot 250ml *jaja/	250g	Kompot 250ml *jaja/	250g	Kompot 250ml *jaja/	250g
		2	Fasolka szparagowa gotowana 100g	100g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	100g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	100g	Kotlet schabowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	100g
		3	Sztuka mięsa ze schabu 100g *jaja/	100g	Sztuka mięsa ze schabu 100g *jaja/	100g	Sztuka mięsa ze schabu 100g *jaja/	100g	Surówka z ogórka kiszzonego i papryki 100g *jaja/	100g	Sztuka mięsa ze schabu 100g *jaja/	100g
		4	Zupa z soczewicy 300ml *jaja/*mleko/	300g	Zupa z soczewicy 300ml *jaja/*mleko/	300g	Zupa z soczewicy 300ml *jaja/*mleko/	300g	Ziemniaki 200g *mleko/	200g	Zupa z soczewicy 300ml *jaja/*mleko/	300g
		5	Sos 70ml *gluten/*jaja/	70g	Sos 70ml *gluten/*jaja/	70g	Sos 70ml *gluten/*jaja/	70g	Fasolka szparagowa gotowana 100g *mleko/	100g	Sos 70ml *gluten/*jaja/	70g
		6	Ziemniaki 200g *mleko/	200g	Ziemniaki 200g *mleko/	200g	Ziemniaki 200g *mleko/	200g	Zupa pieczarkowa 300ml *mleko/	300g	Ziemniaki 200g *mleko/	200g
		7	Kalafior gotowany 100g *mleko/	100g	Kalafior gotowany 100g *mleko/	100g	Kalafior gotowany 100g *mleko/	100g			Kalafior gotowany 100g *mleko/	100g
		8										
		9										
		10										
Podwieczorek		1										
		2										
		3										
Kolejacja	I	1	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
		2	Salatka jarzynowa 150g *jaja/*mleko/	150g	Salatka jarzynowa 150g *jaja/*mleko/	150g	Salatka jarzynowa 150g *jaja/*mleko/	150g	Salatka jarzynowa pod. 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Salatka jarzynowa 150g *jaja/*mleko/	150g
		3	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	10g
		4	Szynka wieprzowa 40g *soja/	40g	Szynka wieprzowa 40g *soja/	40g	Szynka wieprzowa 40g *soja/	40g	Szynka wieprzowa 40g *soja/	40g	Szynka wieprzowa 40g *soja/	40g
		5	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
II		1										
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2374,5	wartość energetyczna	2444,5	wartość energetyczna	2444,5	wartość energetyczna	2590	wartość energetyczna	2444,5		
g	białko ogółem	101,93	białko ogółem	102,33	białko ogółem	102,33	białko ogółem	98,723	białko ogółem	102,33		
g	węglowodany ogółem	316,05	węglowodany ogółem	326,25	węglowodany ogółem	326,25	węglowodany ogółem	366,79	węglowodany ogółem	326,25		
g	w tym: cukry	36,333	w tym: cukry	35,933	w tym: cukry	35,933	w tym: cukry	35,05	w tym: cukry	35,933		
g	tłuszcze ogółem	95,284	tłuszcze ogółem	94,484	tłuszcze ogółem	94,484	tłuszcze ogółem	94,437	tłuszcze ogółem	94,484		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	40,421	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	32,021	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	32,021	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	32,923	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	32,021		
g	błonnik	7039	błonnik	6907	błonnik	6907	błonnik	5277	błonnik	6907		
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.