

DIETA		Bogatoresztkowa		Bezsolna		Lekkostrawna		Podstawowa		Lekkostrawna		
ŚNIADANIE	I	1	Masło 10g *mleko/	10g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	100g	Pieczywo pszenne 100g *gluten/	
		2	Pieczywo razowe 100g *gluten/	100g	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	
		3	Kasza manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kasza manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kasza manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kasza manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kasza manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	
		4	Salata 5g	5g	Salata 5g	5g	Salata 5g	5g	Salata 5g	5g	Salata 5g	
		5	Pomidor 80g	80g	Pomidor 80g	80g	Pomidor 80g	80g	Pasta z brokuła i jajka 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Pomidor 80g	80g
		6	Pasta z brokuła i jajka 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z brokuła i jajka 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z brokuła i jajka 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z brokuła i jajka 100g *jaja/*gorczyca/	80g	Pasta z brokuła i jajka 100g *jaja/*gorczyca/	100g
		7	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g	Herbata 250ml	250g
		8										
		9										
		10										
OBIAD	I	1	Kompot 250ml *jaja/	250g	Kompot 250ml *jaja/	250g	Kompot 250ml *jaja/	250g	Kompot 250ml *jaja/	250g	Kompot 250ml *jaja/	
		2	Zupa koperkowa z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa koperkowa z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa koperkowa z ryżem 300ml *seler/	300g	Marchew gotowana z groszkiem 100g *gluten/*mleko/	100g	Zupa koperkowa z ryżem 300ml *seler/	
		3	Marchew gotowana 100g *gluten/*mleko/	100g	Marchew gotowana 100g *gluten/*mleko/	100g	Marchew gotowana 100g *gluten/*mleko/	100g	Kotlet rybny 100g *gluten/*mleko/	100g	Marchew gotowana 100g *gluten/*mleko/	
		4	Pulpet rybny 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet rybny 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet rybny 100g *gluten/*jaja/	100g	Ziemniaki 200g *mleko/	200g	Pulpet rybny 100g *gluten/*jaja/	
		5	Ziemniaki 200g *mleko/	200g	Ziemniaki 200g *mleko/	200g	Ziemniaki 200g *mleko/	200g	Surówka z kapusty pekińskiej 100g *jaja/	100g	Ziemniaki 200g *mleko/	
		6	Surówka z kapusty pekińskiej 100g *jaja/	100g	Surówka z kapusty pekińskiej 100g *jaja/	100g	Surówka z kapusty pekińskiej 100g *jaja/	100g	Sos 70ml *gluten/*jaja/	70g	Surówka z kapusty pekińskiej 100g *jaja/	
		7	Sos 70ml *gluten/*jaja/	70g	Sos 70ml *gluten/*jaja/	70g	Sos 70ml *gluten/*jaja/	70g	Zupa kapuśniak 300ml *jaja/	300g	Sos 70ml *gluten/*jaja/	
		8										
		9										
		10										
Podwiec zorek		1										
		2										
		3										
Kolacja	I	1	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	10g	Masło 10g *mleko/	
		2	Dżem wiśniowy 50g	50g	Dżem wiśniowy 50g	50g	Dżem wiśniowy 50g	50g	Dżem wiśniowy 50g	50g	Dżem wiśniowy 50g	
		3	Kawa inka 250ml *gluten/*mleko/	250g	Kawa inka 250ml *gluten/*mleko/	250g	Kawa inka 250ml *gluten/*mleko/	250g	Kawa inka 250ml *gluten/*mleko/	250g	Kawa inka 250ml *gluten/*mleko/	
		4	Drożdżówka 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Drożdżówka 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Drożdżówka 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Drożdżówka 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Drożdżówka 100g *gluten/*jaja/*mleko/	
		5	Twaróg 100g	100g	Twaróg 100g	100g	Twaróg 100g	100g	Twaróg 100g	100g	Twaróg 100g	
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
II		1										
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2406	wartość energetyczna	2441	wartość energetyczna	2441	wartość energetyczna	2604	wartość energetyczna	2441		
g	białko ogółem	112,21	białko ogółem	112,41	białko ogółem	112,41	białko ogółem	119,13	białko ogółem	112,41		
g	węglowodany ogółem	316,26	węglowodany ogółem	321,36	węglowodany ogółem	321,36	węglowodany ogółem	356,72	węglowodany ogółem	321,36		
g	w tym: cukry	46,884	w tym: cukry	46,684	w tym: cukry	46,684	w tym: cukry	49,625	w tym: cukry	46,684		
g	tłuszcze ogółem	89,713	tłuszcze ogółem	89,313	tłuszcze ogółem	89,313	tłuszcze ogółem	91,752	tłuszcze ogółem	89,313		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	30,957	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	26,757	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	26,757	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	33,979	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	26,757		
g	błonnik	4163	błonnik	4097	błonnik	4097	błonnik	4400,4	błonnik	4097		
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: (q) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (qr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.