



## Wojewódzki Szpital Psychiatryczny im. prof. Tadeusza Bilikiewicza

## DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 11 maj 2024

DIETA	Dieta podstawowa		Lekkostrawna		Dieta wątrobowa		Cukrzycowa-lekkostrawna z ogr. wegl. latwoprzys		Niskokaloryczna		
SNIADANIE	1	Płatki kukurydziane na mleku *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku b/c *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku b/c *mleko/	300g
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	150g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	100g
	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Twaróg *mleko/	100g	Twaróg *mleko/	100g	Twaróg *mleko/	100g	Twaróg *mleko/	80g
	5	Twaróg *mleko/	100g	Pomidor	50g	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	6	Pomidor	50g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata bez cukru	250g	Herbata bez cukru	250g
	7	Herbata z cukrem	250g								
	8										
	9										
	10										
=	1	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	25g
	2	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	25g	Masło ekstra *mleko/	5g
	3	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	10g	Jajo gotowane *jaja/	50g
	4	Jajo gotowane *jaja/	50g	Jajo gotowane *jaja/	50g	Pasta z białek *jaja/*mleko/	50g	Jajo gotowane *jaja/	50g		
	5										
	6										
OBIAD	1	Zupa marchwianka *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa marchwianka *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa marchwianka *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa marchwianka *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa marchwianka *gluten/*mleko/*seler/	300g
	2	Bogracz drobiowy z pieczarkami +gluten/+soja/+mleko/+orzeczy/*seler/+gorczyca/+dwutlenek_siarki/	180g	Bogracz drobiowy dietetyczny +gluten/+soja/+mleko/+orzeczy/*seler/+gorczyca/+dwutlenek_siarki/	180g	Bogracz drobiowy dietetyczny b/groszku i kukurydzy +gluten/+soja/+mleko/+orzeczy/*seler/+gorczyca/+dwutlenek_siarki/	180g	Bogracz drobiowy dietetyczny +gluten/+soja/+mleko/+orzeczy/*seler/+gorczyca/+dwutlenek_siarki/	180g	Bogracz drobiowy dietetyczny +gluten/+soja/+mleko/+orzeczy/*seler/+gorczyca/+dwutlenek_siarki/	160g
	3	Ryż brązowy	150g	Ryż	150g	Ryż	150g	Ryż brązowy	150g	Ryż brązowy	120g
	4	Salata z jogurtem +gluten/*mleko/	50g	Salata z jogurtem +gluten/*mleko/	50g	Salata z jogurtem +gluten/*mleko/	50g	Salata z jogurtem +gluten/*mleko/	50g	Salata z jogurtem +gluten/*mleko/	50g
	5	Kompot z wiśni	250g	Kompot z wiśni	250g	Kompot z wiśni	250g	Kompot z wiśni b/c	250g	Kompot z wiśni b/c	250g
	6										
	7										
	8										
	9										
	10										
Podwieczore	1	Mango	200g	Mango	200g	Mango	200g	Mango	200g	Mango	200g
	2										
	3										
Kolacja	1	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem bez cukru *mleko/	250g	Kawa z mlekiem bez cukru *mleko/	250g
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	150g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	100g
	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Szynka gotowana +gluten/	70g	Szynka gotowana +gluten/	70g	Szynka gotowana +gluten/	70g	Szynka gotowana +gluten/	60g
	5	Kiełbasa jałowcowa +gluten/	70g	Burak krojony w plastry	50g	Burak gotowany	50g	Burak krojony w plastry	50g	Burak krojony w plastry	50g
	6	Ogórek świeży	50g								
	7										
	8										
	9										
	10										
=	1							chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	25g		
	2							Masło ekstra *mleko/	10g		
	3							Paszтет sojowy +jaja/+mleko/+gorczyca/	50g		
	4										
	5										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	3147	wartość energetyczna	3046	wartość energetyczna	2779	wartość energetyczna	3241	wartość energetyczna	2193	
g	białko ogółem	128,2	białko ogółem	129,5	białko ogółem	130,9	białko ogółem	132,3	białko ogółem	102,3	
g	węglowodany ogółem	450	węglowodany ogółem	441,2	węglowodany ogółem	429,3	węglowodany ogółem	448,3	węglowodany ogółem	337,4	
g	w tym: cukry	56,83	w tym: cukry	61,38	w tym: cukry	60,08	w tym: cukry	45,72	w tym: cukry	41,81	
g	tłuszcze ogółem	101,8	tłuszcze ogółem	90,81	tłuszcze ogółem	65,18	tłuszcze ogółem	114,8	tłuszcze ogółem	57,77	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	24,33	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,27	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,588	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	28,13	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,923	
g	błonnik	45,08	błonnik	30,91	błonnik	27,62	błonnik	63,62	błonnik	46,83	
g	sól	8,337	sól	5,898	sól	5,876	sól	6,352	sól	5,428	

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.

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

DIETA	Wegetariańska	Wegańska	Bezglutenowa	Wysokobiałkowa	Wysokokaloryczna
-------	---------------	----------	--------------	----------------	------------------

SNIADANIE	1	Płatki kukurydziane na mleku *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym +orzeszki_ziemne/+soja/	300g	Płatki kukurydziane na mleku *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku *mleko/	300g
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	75g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb oliwski *gluten/	120g
	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło roślinne	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Tofu *soja/	70g	Twaróg *mleko/	100g	Twaróg *mleko/	120g	Masło ekstra *mleko/	20g
	5	Twaróg *mleko/	100g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Twaróg *mleko/	120g
	6	Pomidor	50g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Pomidor	50g
	7	Herbata z cukrem	250g							Herbata z cukrem	250g
	8										
	9										
	10										
=	1	Mleko *mleko/	150g	Mleko roślinne +orzeszki_ziemne/+soja/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g
	2	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	50g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g
	3	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło roślinne	10g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g
	4	Jajo gotowane *jaja/	50g	Paszтет sojowy +jaja/+mleko/+gorczyca/	50g	Jajo gotowane *jaja/	50g	Jajo gotowane *jaja/	50g	Jajo gotowane *jaja/	50g
	5										
	6										
OBIAŁ	1	Zupa marchwianka *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa marchwianka b/ml *gluten/*seler/	400g	Zupa marchwianka b/glutenowa *mleko/*seler/	400g	Zupa marchwianka *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa marchwianka *gluten/*mleko/*seler/	400g
	2	Bogracz jarski +gluten/+soja/+mleko/+orzechy/*seler/+gorczyca/+dwutlenek_siarki/	180g	Bogracz jarski +gluten/+soja/+mleko/+orzechy/*seler/+gorczyca/+dwutlenek_siarki/	180g	Bogracz drobiowy dietetyczny b/glutenowy *seler/	180g	Bogracz drobiowy dietetyczny +gluten/+soja/+mleko/+orzechy/*seler/+gorczyca/+dwutlenek_siarki/	180g	Bogracz drobiowy z pieczarkami +gluten/+soja/+mleko/+orzechy/*seler/+gorczyca/+dwutlenek_siarki/	180g
	3	Ryż brązowy	150g	Ryż brązowy	150g	Ryż	150g	Ryż	150g	Ryż brązowy	170g
	4	Salata z jogurtem +gluten/*mleko/	50g	Salata z oliwą +gluten/	50g	Salata z jogurtem *mleko/	50g	Salata z jogurtem +gluten/*mleko/	50g	Salata z jogurtem +gluten/*mleko/	50g
	5	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g
	6										
	7										
	8										
	9										
	10										
Podwieczko	1	Mango	200g	Mango	200g	Mango	200g	Mango	200g	Mango	200g
	2							Wafle andruty *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Wafle andruty *gluten/+jaja/+mleko/	50g
	3										
Kolaćja	1	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g
	2	Chleb oliwski *gluten/	125g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	100g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb oliwski *gluten/	120g
	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	150g	Masło roślinne	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Salatka z ziemniaka, buraka, kukurydzy i ogórka	150g	Szynka gotowana +gluten/	70g	Szynka gotowana +gluten/	80g	Masło ekstra *mleko/	20g
	5	Salatka z ziemniaka, buraka, kukurydzy i ogórka	150g			Burak krojony w plastry	50g	Burak krojony w plastry	50g	Kiełbasa jałowcowa +gluten/	80g
	6									Ogórek świeży	50g
	7										
	8										
	9										
	10										
=	1										
	2										
	3										
	4										
	5										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	3273	wartość energetyczna	2687	wartość energetyczna	2876	wartość energetyczna	3289	wartość energetyczna	3511	
g	białko ogółem	108,4	białko ogółem	66,84	białko ogółem	105,1	białko ogółem	140,2	białko ogółem	139,6	
g	węglowodany ogółem	546,3	węglowodany ogółem	453,3	węglowodany ogółem	404,1	węglowodany ogółem	481,5	węglowodany ogółem	498	
g	w tym: cukry	63,71	w tym: cukry	77,47	w tym: cukry	68,06	w tym: cukry	62,53	w tym: cukry	58,07	
g	łuszczce ogółem	85,07	łuszczce ogółem	75,47	łuszczce ogółem	97,16	łuszczce ogółem	94,76	łuszczce ogółem	115,6	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	25,08	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	3,023	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,27	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,27	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	29,85	
g	błonnik	59,68	błonnik	40,49	błonnik	31,42	błonnik	32,36	błonnik	47,4	
g	sól	6,539	sól	2,836	sól	5,085	sól	6,09	sól	8,522	

**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

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

12.05.2024

DIETA	Dieta podstawowa	Lekkostrawna	Dieta wątrobowa	Cukrzycowa-lekkostrawna z ogr.	Niskokaloryczna					
1	Kasza manna na mleku *gluten/*mleko/	300g	Kasza manna na mleku *gluten/*mleko/	300g	Kasza manna na mleku b/c *gluten/*mleko/	300g	Kasza manna na mleku b/c *gluten/*mleko/	300g		
2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	150g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	100g

SNIADANIE	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g	
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Filet z indyka wędzony +gluten/	70g	Filet z indyka wędzony +gluten/	70g	Filet z indyka wędzony +gluten/	70g	Filet z indyka wędzony +gluten/	60g	
	5	Kielbasa krakowska +gluten/	70g	Szpinak świeży	70g	Szpinak świeży	70g	Szpinak świeży	70g	Szpinak świeży	70g	
	6	Papryka	50g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata bez cukru	250g	Herbata bez cukru	250g	
	7	Herbata z cukrem	250g									
	8											
	9											
	10											
	II	1	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	25g
		2	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	25g	Masło ekstra *mleko/	5g
3		Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	10g	Pasta z soczewicy *mleko/*seler/	50g	
4		Pasta z soczewicy *mleko/*seler/	50g	Pasta z soczewicy *mleko/*seler/	50g	Pasta warzywna b/strączków *mleko/*seler/	50g	Pasta z soczewicy *mleko/*seler/	50g			
5												
6												
OBIAD	1	Zupa z cukinii z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa z cukinii z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa z cukinii z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa z cukinii z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa z cukinii z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	400g	
	2	Schab opiekany w sosie dyniowym *gluten/*mleko/*seler/	180g	Schab opiekany w sosie dyniowym *gluten/*mleko/*seler/	180g	Schab opiekany w sosie dyniowym *gluten/*mleko/*seler/	180g	Schab opiekany w sosie dyniowym *gluten/*mleko/*seler/	180g	Schab opiekany w sosie dyniowym *gluten/*mleko/*seler/	170g	
	3	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	200g	
	4	Surówka z białej kapusty z kminkiem i zieleniną +gluten/	150g	Surówka z kapusty włoskiej +gluten/	150g	kalafior gotowany *mleko/	150g	Surówka z kapusty włoskiej +gluten/	150g	Surówka z kapusty włoskiej +gluten/	150g	
	5	Kompot z porzeczki	250g	Kompot z porzeczki	250g	Kompot z porzeczki	250g	Kompot z porzeczki b/c	250g	Kompot z porzeczki b/c	250g	
	6											
	7											
	8											
	9											
	10											
Podwieczor	1	Galaretki owocowa +gluten/+mleko/	200g	Galaretki owocowa +gluten/+mleko/	200g	Galaretki owocowa +gluten/+mleko/	200g	Galaretki b/c	200g	Galaretki b/c	200g	
	2											
	3											
Kolacja	1	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem bez cukru *mleko/	250g	Kawa z mlekiem bez cukru *mleko/	250g	
	2	Chleb oliwski *gluten/	125g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	150g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	100g	
	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g	
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Ryba opiekana z warzywami +gluten/*ryby/+soja/+mleko/ o/+orzechy/*seler/+gorczyca/ a/+dwutlenek_siarki/	150g	Ryba opiekana z warzywami +gluten/*ryby/+soja/+mleko/ o/+orzechy/*seler/+gorczyca/ a/+dwutlenek_siarki/	150g	Ryba opiekana z warzywami +gluten/*ryby/+soja/+mleko/ o/+orzechy/*seler/+gorczyca/ a/+dwutlenek_siarki/	150g	Ryba opiekana z warzywami +gluten/*ryby/+soja/+mleko/ o/+orzechy/*seler/+gorczyca/ a/+dwutlenek_siarki/	120g	
	5	Pasta z makreli *ryby/	70g									
	6	Rzodkiewka	50g									
	7											
	8											
	9											
	10											
=	1							chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	25g			
	2							Masło ekstra *mleko/	10g			
	3							Paszтет sojowy +jaja/+mleko/+gorczyca/	70g			
	4											
	5											
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>												
kcal	wartość energetyczna	3476	wartość energetyczna	3000	wartość energetyczna	2653	wartość energetyczna	3395	wartość energetyczna	2255		
g	białko ogółem	144,1	białko ogółem	153	białko ogółem	144,1	białko ogółem	166,3	białko ogółem	129,5		
g	węglowodany ogółem	476,1	węglowodany ogółem	444,2	węglowodany ogółem	421,9	węglowodany ogółem	478,5	węglowodany ogółem	343,9		
g	w tym: cukry	33,06	w tym: cukry	35,17	w tym: cukry	31,52	w tym: cukry	25,06	w tym: cukry	20,49		
g	tłuszcze ogółem	99,45	tłuszcze ogółem	75,31	tłuszcze ogółem	51,05	tłuszcze ogółem	103,9	tłuszcze ogółem	50,2		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	24,46	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,79	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	28,26	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,102		
g	błonnik	50,79	błonnik	40,66	błonnik	37,74	błonnik	71,02	błonnik	52,95		
g	sól	7,31	sól	3,593	sól	3,582	sól	4,054	sól	3,289		

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

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

DIETA	Wegetariańska	Wegańska	Bezglutenowa	Wysokobiałkowa	Wysokokaloryczna					
1	Kasza manna na mleku *gluten/*mleko/	300g	Kasza manna na mleku roślinnym *gluten/+orzeszki_ziemne/ soja/	300g	Kasza kukurydziana na mleku *mleko/	300g	Kasza manna na mleku *gluten/*mleko/	300g	Kasza manna na mleku *gluten/*mleko/	300g
2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	75g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb oliwski *gluten/	120g

ŚNIADANIE	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło roślinne	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Papryka fasszerowana *seler/	200g	Filet z indyka wędzony +gluten/	70g	Filet z indyka wędzony +gluten/	80g	Masło ekstra *mleko/	20g	
	5	Papryka fasszerowana *seler/	200g	Herbata z cukrem	250g	Szpinak świeży	70g	Szpinak świeży	70g	Kielbasa krakowska +gluten/	80g	
	6	Herbata z cukrem	250g			Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Papryka	50g	
	7									Herbata z cukrem	250g	
	8											
	9											
	10											
	=	1	Mleko *mleko/	150g	Mleko roślinne +orzeszki ziemne/+soja/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g
		2	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	50g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g
3		Masło ekstra *mleko/	10g	Masło roślinne	5g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g	
4		Pasta z soczewicy *mleko/*seler/	50g	Pasta z soczewicy *mleko/*seler/	50g	Pasta z soczewicy *mleko/*seler/	50g	Pasta z soczewicy *mleko/*seler/	50g	Pasta z soczewicy *mleko/*seler/	50g	
5												
6												
OBIAŁ	1	Zupa z cukinii z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa z cukinii z ziemniakami b/ml *gluten/*seler/	400g	Zupa z cukinii z ziemniakami b/glutenowa *mleko/*seler/	400g	Zupa z cukinii z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa z cukinii z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	400g	
	2	Soja opiekana w sosie dyniowym *gluten/*soja/*mleko/*seler/	180g	Soja opiekana w sosie dyniowym *gluten/*soja/*mleko/*seler/	180g	Schab opiekany w sosie dyniowym b/glutenowy *mleko/*seler/	180g	Schab opiekany w sosie dyniowym *gluten/*mleko/*seler/	190g	Schab opiekany w sosie dyniowym *gluten/*mleko/*seler/	180g	
	3	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	
	4	Surówka z białej kapusty z kminkiem i zieleniną +gluten/	150g	Surówka z kapusty włoskiej +gluten/	150g	Surówka z kapusty włoskiej	150g	Surówka z kapusty włoskiej +gluten/	150g	Surówka z białej kapusty z kminkiem i zieleniną +gluten/	150g	
	5	Kompot z porzeczeki	250g	Kompot z porzeczeki	250g	Kompot z porzeczeki	250g	Kompot z porzeczeki	250g	Kompot z porzeczeki	250g	
	6											
	7											
	8											
	9											
	10											
Podwieczorek	1	Galaretką owocową +gluten/+mleko/	200g	Galaretką owocową +gluten/+mleko/	200g	Galaretką owocową +gluten/+mleko/	200g	Galaretką owocową +gluten/+mleko/	200g	Galaretką owocową +gluten/+mleko/	200g	
	2							Podplomyki b/c *gluten/+jaja/+soja/*mleko/ +orzechy/+ziarna_sezamu/	45g	Podplomyki b/c *gluten/+jaja/+soja/*mleko/ +orzechy/+ziarna_sezamu/	45g	
	3											
Kolejacja	1	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	
	2	Chleb oliwski *gluten/	125g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	100g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb oliwski *gluten/	125g	
	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło roślinne	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Burger wegetariański +gluten/+orzeszki ziemne/ +mleko/*seler/+ziarna_sezamu/	80g	Ryba opiekana z warzywami b/glutenowa *ryby/*seler/	150g	Ryba opiekana z warzywami +gluten/*ryby/+soja/+mleko/ +orzechy/*seler/+gorczyc a/+dwutlenek_siarki/	170g	Masło ekstra *mleko/	20g	
	5	Pasta z makreli *ryby/	70g	Rzodkiewka	50g					Pasta z makreli *ryby/	80g	
	6	Rzodkiewka	50g							Rzodkiewka	50g	
	7											
	8											
	9											
	10											
=	1											
	2											
	3											
	4											
	5											
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>												
kcal	wartość energetyczna	3402	wartość energetyczna	2748	wartość energetyczna	2861	wartość energetyczna	3222	wartość energetyczna	3797		
g	białko ogółem	101,2	białko ogółem	76,82	białko ogółem	128,3	białko ogółem	167,8	białko ogółem	153,6		
g	węglowodany ogółem	505,1	węglowodany ogółem	475,8	węglowodany ogółem	413,5	węglowodany ogółem	476,8	węglowodany ogółem	508,7		
g	w tym: cukry	35,56	w tym: cukry	52,17	w tym: cukry	41,86	w tym: cukry	35,17	w tym: cukry	33,06		
g	tłuszcze ogółem	98,96	tłuszcze ogółem	68,84	tłuszcze ogółem	82,33	tłuszcze ogółem	78,5	tłuszcze ogółem	113,1		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	24,47	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	0,867	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,79	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	29,94		
g	błonnik	57,47	błonnik	46,64	błonnik	41,79	błonnik	41,96	błonnik	52,1		
g	sól	4,296	sól	1,471	sól	2,778	sól	3,658	sól	7,566		

**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

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

13.05.2024

DIETA	Dieta podstawowa	Lekkostrawna	Dieta wątrobowa	Cukrzycowa-lekkostrawna z ogr.	Niskokaloryczna
1	Ryż na mleku *mleko/	Ryż na mleku *mleko/	Ryż na mleku *mleko/	Ryż na mleku b/c *mleko/	Ryż na mleku b/c *mleko/
2	Chleb oliwski *gluten/	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/

SNIADANIE	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło extra *mleko/	15g	Masło extra *mleko/	5g	Masło extra *mleko/	15g	Masło extra *mleko/	5g	
	4	Masło extra *mleko/	15g	Jaja gotowane *jaja/	100g	Pasta z białek *jaja/*mleko/	70g	Jaja gotowane *jaja/	100g	Jaja gotowane *jaja/	50g	
	5	Jaja gotowane *jaja/	100g	Salata	35g	Salata	35g	Salata	35g	Salata	35g	
	6	Salata	35g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata bez cukru	250g	Herbata bez cukru	250g	
	7	Herbata z cukrem	250g									
	8											
	9											
	10											
	=	1	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	25g
		2	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	25g	Masło ekstra *mleko/	5g
3		Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	10g	Salatka z marchwi, brokuła, kukurydzy i kalafiora +gluten/	50g	
4		Salatka z marchwi, brokuła, kukurydzy i kalafiora +gluten/	100g	Salatka z marchwi, brokuła, kukurydzy i kalafiora +gluten/	100g	Salatka z marchwi, brokuła, kalafiora bez kukurydzy +gluten/	100g	Salatka z marchwi, brokuła, kukurydzy i kalafiora +gluten/	100g			
5												
6												
OBIAD	1	Zupa grochowa zasmażana *gluten/*seler/	400g	Zupa ziemniaczana *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa ziemniaczana *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa ziemniaczana *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa ziemniaczana *gluten/*mleko/*seler/	400g	
	2	Makaron razowy z twarogiem i polewką truskawkową *gluten/*mleko/	300g	Makaron z twarogiem i polewką truskawkową *gluten/+jaja/*mleko/	300g	Makaron z twarogiem i polewką truskawkową *gluten/+jaja/*mleko/	300g	Makaron razowy z twarogiem i truskawkami b/c *gluten/*mleko/	300g	Makaron razowy z twarogiem i truskawkami b/c *gluten/*mleko/	200g	
	3	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią b/c	250g	Kompot z wiśnią b/c	250g	
	4											
	5											
	6											
	7											
	8											
	9											
	10											
Podwieczorek	1	Baton zbożowy *gluten/+jaja/+orzyszki_ziemne/*mleko/*orzechy/	1g	Baton zbożowy *gluten/+jaja/+orzyszki_ziemne/*mleko/*orzechy/	1g	Baton zbożowy *gluten/+jaja/+orzyszki_ziemne/*mleko/*orzechy/	1g	Wafle b/c *gluten/+jaja/+orzyszki_ziemne/+mleko/+orzechy/	45g	Wafle b/c *gluten/+jaja/+orzyszki_ziemne/+mleko/+orzechy/	45g	
	2											
	3											
Kolacja	1	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem bez cukru *mleko/	250g	Kawa z mlekiem bez cukru *mleko/	250g	
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	150g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	100g	
	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło extra *mleko/	15g	Masło extra *mleko/	5g	Masło extra *mleko/	15g	Masło extra *mleko/	5g	
	4	Masło extra *mleko/	15g	Polędwica sopocka +gluten/	70g	Polędwica sopocka +gluten/	70g	Polędwica sopocka +gluten/	70g	Polędwica sopocka +gluten/	60g	
	5	Kiełbasa Leśna	70g	Marchew krojona w plastry	50g	Marchew gotowana	50g	Marchew krojona w plastry	50g	Marchew krojona w plastry	50g	
	6	Marchew krojona w plastry	50g									
	7											
	8											
	9											
	10											
=	1											
	2											
	3											
	4											
	5											

**DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ**

kcal	wartość energetyczna	3447	wartość energetyczna	2937	wartość energetyczna	2676	wartość energetyczna	2879	wartość energetyczna	2160
g	białko ogółem	129,7	białko ogółem	116,2	białko ogółem	120	białko ogółem	113,3	białko ogółem	86,6
g	węglowodany ogółem	529,6	węglowodany ogółem	444,9	węglowodany ogółem	443,4	węglowodany ogółem	421	węglowodany ogółem	334,8
g	w tym: cukry	51,23	w tym: cukry	50,39	w tym: cukry	50,25	w tym: cukry	13,2	w tym: cukry	10,48
g	tłuszcze ogółem	100	tłuszcze ogółem	81,93	tłuszcze ogółem	51,95	tłuszcze ogółem	92,29	tłuszcze ogółem	60,14
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	25,81	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,11	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,431	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,11	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,272
g	błonnik	46,72	błonnik	23,78	błonnik	23,39	błonnik	47,86	błonnik	37,28
g	sól	5,095	sól	3,848	sól	3,831	sól	4,181	sól	3,108

**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

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

DIETA	-	1	Ryż na mleku *mleko/	300g	Ryż na mleku roślinnym +orzyszki_ziemne/+soja/	300g	Ryż na mleku *mleko/	300g	Ryż na mleku *mleko/	300g	Ryż na mleku *mleko/	300g
		2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	75g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb oliwski *gluten/	120g
		3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło roślinne	15g	Masło extra *mleko/	15g	Masło extra *mleko/	15g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g
		4	Masło extra *mleko/	15g	Hummus +ziarna_sezamu/	70g	Jaja gotowane *jaja/	100g	Jaja gotowane *jaja/	100g	Masło extra *mleko/	20g
		5	Jaja gotowane *jaja/	100g	Salata	35g	Salata	35g	Salata	35g	Jaja gotowane *jaja/	100g
		6	Salata	35g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Salata	35g

SNIADANIE	7	Herbata z cukrem	250g							Herbata z cukrem	250g	
	8											
	9											
	10											
	=	1	Mleko *mleko/	150g	Mleko roślinne +orzeszki_ziemne/+soja/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g
		2	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	50g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g
		3	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło roślinne	10g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g
		4	Salatka z marchwi, brokuła, kukurydzy i kalafiora +gluten/	100g	Salatka z marchwi, brokuła, kukurydzy i kalafiora +gluten/	100g	Salatka z marchwi, brokuła, kukurydzy i kalafiora +gluten/	100g	Salatka z marchwi, brokuła, kukurydzy i kalafiora +gluten/	100g	Salatka z marchwi, brokuła, kukurydzy i kalafiora +gluten/	100g
		5										
		6										
OBIAD	1	Zupa grochowa zasmażana *gluten/*seler/	400g	Zupa ziemniaczana b/ml *gluten/*seler/	400g	Zupa ziemniaczana b/glutenowa *mleko/*seler/	400g	Zupa ziemniaczana *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa grochowa zasmażana *gluten/*seler/	400g	
	2	Makaron razowy z twarogiem i polewką truskawkową *gluten/*mleko/	300g	Makaron z polewką truskawkową bez twarogu *gluten/*jaja/	300g	Makaron bezglutenowy z twarogiem i truskawkami +jaja/*mleko/	300g	Makaron z twarogiem i polewką truskawkową *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Makaron razowy z twarogiem i polewką truskawkową *gluten/*mleko/	300g	
	3	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	
	4											
	5											
	6											
	7											
	8											
	9											
	10											
Podwieczorek	1	Baton zbożowy *gluten/*jaja/+orzeszki_ziemne/*mleko/*orzechy/	1g	Wafle ryżowe	30g	Wafle ryżowe	30g	Baton zbożowy *gluten/*jaja/+orzeszki_ziemne/*mleko/*orzechy/	1g	Baton zbożowy *gluten/*jaja/+orzeszki_ziemne/*mleko/*orzechy/	1g	
	2							Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	
	3											
Kolacja	1	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	100g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb oliwski *gluten/	120g	
	3	Chleb razowy *gluten/*jaja/*mleko/	50g	Masło roślinne	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Chleb razowy *gluten/*jaja/*mleko/	50g	
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Warzywa w galarecie *seler/	140g	Polędwica sopocka +gluten/	70g	Polędwica sopocka +gluten/	80g	Masło ekstra *mleko/	20g	
	5	Warzywa w galarecie *seler/	140g	Marchew krojona w plastry	50g	Marchew krojona w plastry	50g	Marchew krojona w plastry	50g	Kiełbasa Leśna	80g	
	6	Marchew krojona w plastry	50g							Marchew krojona w plastry	50g	
	7											
	8											
	9											
	10											
=	1											
	2											
	3											
	4											
	5											
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>												
kcal	wartość energetyczna	3384	wartość energetyczna	2435	wartość energetyczna	2727	wartość energetyczna	3026	wartość energetyczna	3622		
g	białko ogółem	130,1	białko ogółem	69,83	białko ogółem	89,51	białko ogółem	123,5	białko ogółem	136,6		
g	węglowodany ogółem	546,7	węglowodany ogółem	454,5	węglowodany ogółem	407,1	węglowodany ogółem	452,4	węglowodany ogółem	537		
g	w tym: cukry	53,6	w tym: cukry	68,96	w tym: cukry	56,66	w tym: cukry	50,69	w tym: cukry	51,53		
g	tłuszcze ogółem	86,47	tłuszcze ogółem	44,37	tłuszcze ogółem	84,11	tłuszcze ogółem	85,32	tłuszcze ogółem	113,2		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	25,82	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	0,068	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,11	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,27	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	31,29		
g	błonnik	52,68	błonnik	33,35	błonnik	24,62	błonnik	23,78	błonnik	46,72		
g	sól	5,337	sól	1,523	sól	3,043	sól	4,17	sól	5,266		

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

14.05.2024

DIETA	Dieta podstawowa	Lekkostrawna	Dieta wątrobowa	Cukrzycowa-lekkostrawna z ogr.	Niskokaloryczna						
SNIADANIE	1	Płatki owsiane na mleku +gluten/*mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku +gluten/*mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku +gluten/*mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku +gluten/*mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku +gluten/*mleko/	200g
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb razowy *gluten/*jaja/*mleko/	150g	Chleb razowy *gluten/*jaja/*mleko/	50g
	3	Chleb razowy *gluten/*jaja/*mleko/	50g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Schab pieczony +gluten/	70g	Schab pieczony +gluten/	70g	Schab pieczony +gluten/	70g	Schab pieczony +gluten/	70g
	5	Kiełbasa Rawska +gluten/	70g	Jabłko	140g	Jabłko gotowane	140g	Jabłko	140g	Jabłko	140g
	6	Jabłko	140g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata bez cukru	250g	Herbata bez cukru	250g
	7	Herbata z cukrem	250g								
	8										
	9										
	10										
=	1	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g



	10										
=	1	Mleko *mleko/	150g	Mleko roślinne +orzeszki_ziemne/+soja/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g
	2	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	Masło ekstra *mleko/	10g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g
	3	Masło ekstra *mleko/	10g	Dżem	50g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	25g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g
	4	Dżem	50g	Masło roślinne	10g	Galaretki drobiowa 1 *seler/	140g	Galaretki drobiowa 1 *seler/	140g	Galaretki drobiowa 1 *seler/	140g
	5										
	6										
OBIAŁ	1	Zupa ogórkowa *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa ogórkowa b/ml *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa koperkowa bezglut +gluten/*seler/	400g	Zupa koperkowa *gluten/*seler/	400g	Zupa ogórkowa *gluten/*mleko/*seler/	400g
	2	Pulpet sojowy *gluten/*jaja/+orzeszki_ziemne/*soja/*mleko/*seler/+ziarna_sezamu/	80g	Pulpet sojowy *gluten/*jaja/+orzeszki_ziemne/*soja/*mleko/*seler/+ziarna_sezamu/	80g	Filet drobiowy z kurczaka op w sos warzyw bezglut *gluten/*mleko/*seler/	180g	Filet drobiowy z kurczaka opiekany w sosie warzyw *gluten/*mleko/*seler/	180g	Kurczak pieczony +gluten/	140g
	3	Sos warzywny *gluten/*mleko/*seler/	100g	Sos warzywny b/ml *gluten/*mleko/*seler/	100g	Kasza jaglana	150g	Kasza jaglana	150g	Sos warzywny *gluten/*mleko/*seler/	100g
	4	Kasza pęczak	150g	Kasza pęczak	150g	Surówka z selera i jabłek +gluten/*mleko/*seler/	150g	Surówka z selera i jabłek +gluten/*mleko/*seler/	150g	Kasza pęczak	150g
	5	Surówka z selera i jabłek +gluten/*mleko/*seler/	150g	Surówka z selera i jabłek z olejem +gluten/*seler/	150g	Kompot z porzeczki	250g	Kompot z porzeczki	250g	Surówka z selera i jabłek +gluten/*mleko/*seler/	150g
	6	Kompot z porzeczki	250g	Kompot z porzeczki	250g					Kompot z porzeczki	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
Podwieczorek	1	Kefir *mleko/	150g	Mus malinowy	100g	Kefir *mleko/	150g	Kefir *mleko/	150g	Kefir *mleko/	150g
	2	Mus malinowy	100g	Jogurt wegański +soja/+orzechy/	150g	Mus malinowy	100g	Mus malinowy	100g	Mus malinowy	100g
	3							Podpłomyki b/c *gluten/+jaja/+soja/*mleko/+orzechy/+ziarna_sezamu/	45g	Podpłomyki b/c *gluten/+jaja/+soja/*mleko/+orzechy/+ziarna_sezamu/	45g
Kolacja	1	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Herbata z cukrem	250g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	150g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Chleb oliwski *gluten/	120g	Herbata z cukrem	250g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb oliwski *gluten/	120g
	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło roślinne	15g	Paszтет sojowy +jaja/+mleko/+gorczyca/	70g	Paszтет wegetariański z warzyw *gluten/*jaja/+orzeszki_ziemne/*mleko/*seler/+ziarna_sezamu/	70g	Masło ekstra *mleko/	20g
	5	Paszтет wegetariański z warzyw *gluten/*jaja/+orzeszki_ziemne/*mleko/*seler/+ziarna_sezamu/	70g	Paszтет wegetariański z warzyw *gluten/*jaja/+orzeszki_ziemne/*mleko/*seler/+ziarna_sezamu/	70g	Buraki gotowane z jabłkiem	50g	Buraki gotowane z jabłkiem	50g	Paszтет wegetariański z warzyw *gluten/*jaja/+orzeszki_ziemne/*mleko/*seler/+ziarna_sezamu/	70g
	6	Sos majonezowy *jaja/*mleko/*gorczyca/	50g	Ćwikła z chrzanem +mleko/+dwutlenek_siarki/	50g					Sos majonezowy *jaja/*mleko/*gorczyca/	50g
	7	Ćwikła z chrzanem +mleko/+dwutlenek_siarki/	50g							Ćwikła z chrzanem +mleko/+dwutlenek_siarki/	50g
	8										
	9										
	10										
=	1										
	2										
	3										
	4										
	5										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	3698	wartość energetyczna	3177	wartość energetyczna	3495	wartość energetyczna	3552	wartość energetyczna	4358	
g	białko ogółem	102,7	białko ogółem	79,77	białko ogółem	140,9	białko ogółem	171,1	białko ogółem	187,6	
g	węglowodany ogółem	580,2	węglowodany ogółem	574	węglowodany ogółem	455,7	węglowodany ogółem	504,4	węglowodany ogółem	556,8	
g	w tym: cukry	62,92	w tym: cukry	81,61	w tym: cukry	55,89	w tym: cukry	49,66	w tym: cukry	54,43	
g	tłuszcze ogółem	121,9	tłuszcze ogółem	76,11	tłuszcze ogółem	127,7	tłuszcze ogółem	104,7	tłuszcze ogółem	166,8	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	24,45	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	2,565	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,9	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,95	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	29,9	
g	błonnik	71,94	błonnik	71,67	błonnik	49,68	błonnik	54,47	błonnik	68,49	
g	sól	8,579	sól	7,595	sól	2,83	sól	4,054	sól	10,95	

**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

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

15.05.2024

DIETA	Dieta podstawowa	Lekkostrawna	Dieta wątrobowa	Cukrzycowa-lekkostrawna z ogr.	Niskokaloryczna						
-	1	Zacierka na mleku *gluten/*mleko/	300g	Zacierka na mleku *gluten/*mleko/	300g	Zacierka na mleku b/c *gluten/*mleko/	300g	Zacierka na mleku b/c *gluten/*mleko/	300g		
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	150g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	100g
	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Twaróg *mleko/	100g	Twaróg *mleko/	100g	Twaróg *mleko/	100g	Twaróg *mleko/	80g
	5	Ser twardy *mleko/	70g	Pomidor	50g	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g





=	1	Mleko *mleko/	150g	Mleko roślinne +orzeszki_ziemne/+soja/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g
	2	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	50g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g
	3	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło roślinne	5g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g
	4	Jajo gotowane *jaja/	50g	Hummus +ziarna_sezamu/	50g	Jajo gotowane *jaja/	50g	Jajo gotowane *jaja/	50g	Jajo gotowane *jaja/	50g
	5										
	6										
OBIAD	1	Zupa kalafiorowa *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml *gluten/*seler/	400g	Zupa kalafiorowa b/glutenowa *mleko/*seler/	400g	Zupa kalafiorowa *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa kalafiorowa *gluten/*mleko/*seler/	400g
	2	Fasolka jarska *gluten/+soja/+mleko/+orzechy/+seler/+gorczyca/+d wutlenek_siarki/	300g	Fasolka jarska *gluten/+soja/+mleko/+orzechy/+seler/+gorczyca/+d wutlenek_siarki/	300g	Hache w sosie pomidorowym b/glutenowym *mleko/*seler/	180g	Hache w sosie pomidorowym *gluten/+soja/*mleko/+orzechy/*seler/+gorczyca/+d dwutlenek_siarki/	180g	Fasolka po bretońsku *gluten/+soja/+mleko/+orzechy/+seler/+gorczyca/+d wutlenek_siarki/	300g
	3	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g
	4	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	fasolka szparagowa z wody *mleko/	150g	fasolka szparagowa z wody *mleko/	150g	Kompot z wiśnią	250g
	5					Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g		
	6										
	7										
	8										
	9										
	10										
Podwiec	1	Kisiel z cukrem	150g	Kisiel z cukrem	150g	Kisiel z cukrem	150g	Kisiel z cukrem	150g	Kisiel z cukrem	150g
	2							Paluszki *gluten/	70g	Paluszki *gluten/	70g
	3										
Kolecja	1	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	100g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb oliwski *gluten/	120g
	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło roślinne	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Rolada wegetariańska *gluten/*jaja/+orzeszki_ziemne/+mleko/*seler/+ziarna_sezamu/	80g	Baleron z indyka	70g	Baleron z indyka	80g	Masło ekstra *mleko/	20g
	5	Rolada wegetariańska *gluten/*jaja/+orzeszki_ziemne/+mleko/*seler/+ziarna_sezamu/	80g	Surówka z kapusty włoskiej	50g	Surówka z kapusty włoskiej	50g	Surówka z kapusty włoskiej	50g	Baleron z indyka	80g
	6	Surówka z kapusty włoskiej	50g							Surówka z kapusty włoskiej	50g
	7										
	8										
	9										
	10										
=	1										
	2										
	3										
	4										
	5										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	3426	wartość energetyczna	2954	wartość energetyczna	2814	wartość energetyczna	3309	wartość energetyczna	3909	
g	białko ogółem	131,2	białko ogółem	88,78	białko ogółem	101,3	białko ogółem	139,9	białko ogółem	158,8	
g	węglowodany ogółem	562,2	węglowodany ogółem	544,4	węglowodany ogółem	406,3	węglowodany ogółem	501,9	węglowodany ogółem	579,7	
g	w tym: cukry	54,33	w tym: cukry	69,89	w tym: cukry	57,66	w tym: cukry	51,23	w tym: cukry	51,59	
g	tłuszcze ogółem	86,98	tłuszcze ogółem	59,28	tłuszcze ogółem	91,86	tłuszcze ogółem	89,71	tłuszcze ogółem	118,6	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,94	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	0,401	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,23	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,23	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	33,05	
g	błonnik	65,65	błonnik	56,75	błonnik	34,39	błonnik	33,06	błonnik	57,1	
g	sól	6,642	sól	1,672	sól	1,658	sól	4,408	sól	10,75	

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

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

16.05.2024

DIETA	Dieta podstawowa	Lekkostrawna	Dieta wątrobowa	Cukrzycowa-lekkostrawna z ogr.	Niskokaloryczna						
=	1	Platki ryżowe na mleku *mleko/	300g	Platki ryżowe na mleku *mleko/	300g	Platki ryżowe na mleku *mleko/	300g	Platki ryżowe na mleku *mleko/	200g		
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	150g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g
	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Szynka konserwowa +gluten/+soja/+mleko/+seler/+gorczyca/	70g	Szynka konserwowa +gluten/+soja/+mleko/+seler/+gorczyca/	70g	Szynka konserwowa +gluten/+soja/+mleko/+seler/+gorczyca/	70g	Szynka konserwowa +gluten/+soja/+mleko/+seler/+gorczyca/	70g
	5	Kiełbasa wiejska +gluten/	70g	Rukola	30g	Rukola	30g	Rukola	30g	Rukola	30g
	6	Rukola	30g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata b/cukru	250g	Herbata b/cukru	250g
	7	Herbata z cukrem	250g								
	8										
	9										
	10										
=	1	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g



II	10										
	1	Mleko *mleko/	150g	Mleko roślinne +orzeszki_ziemne/+soja/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g
	2	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	Masło ekstra *mleko/	10g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g
	3	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło roślinne	10g	Serek homogenizowany naturalny *mleko/	1szt.	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g
	4	Serek homogenizowany naturalny *mleko/	1szt.	Jogurt wegański +soja/+orzechy/	150g	Salatka wiosenna z kukurydzą	150g	Serek homogenizowany naturalny *mleko/	1szt.	Serek homogenizowany naturalny *mleko/	1szt.
	5	Salatka wiosenna z kukurydzą	150g	Salatka wiosenna z kukurydzą	150g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	25g	Salatka wiosenna z kukurydzą	150g	Salatka wiosenna z kukurydzą	150g
OBIAD	1	Zupa szpinakowa *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa szpinakowa b/ml *gluten/*seler/	400g	Zupa szpinakowa bezglut +gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa szpinakowa *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa szpinakowa *gluten/*mleko/*seler/	400g
	2	soja opiekana w sosie pietruszkowym *gluten/*soja/*mleko/*seler/	180g	soja opiekana w sosie pietruszkowym b/ml *gluten/*soja/*seler/	180g	Filet z indyka op w sosie pietruszkowym bezglut +gluten/*mleko/*seler/	180g	Filet z indyka opiekany w sosie pietruszkowym *gluten/*mleko/*seler/	180g	Filet z indyka opiekany w sosie pietruszkowym *gluten/*mleko/*seler/	180g
	3	Kasza gryczana	150g	Kasza gryczana	150g	Kasza jaglana	150g	Kasza jaglana	150g	Kasza gryczana	150g
	4	buraczki gotowane z jabłkiem +gluten/	150g	buraczki gotowane z jabłkiem +gluten/	150g	buraczki gotowane z jabłkiem +gluten/	150g	buraczki gotowane z jabłkiem +gluten/	150g	buraczki gotowane z jabłkiem +gluten/	150g
	5	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g
	6										
	7										
	8										
	9										
	10										
Podwieczorek	1	Melon	150g	Melon	150g	Melon	150g	Melon	150g	Melon	150g
	2							Baton zbożowy *gluten/*jaja/+orzeszki_ziemne/*mleko/*orzechy/	1g	Baton zbożowy *gluten/*jaja/+orzeszki_ziemne/*mleko/*orzechy/	1g
	3										
Kolacja	1	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g
	2	Chleb oliwski *gluten/	125g	Chleb oliwski *gluten/	125g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	150g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb oliwski *gluten/	125g
	3	Chleb razowy *gluten/*jaja/*mleko/	50g	Chleb razowy *gluten/*jaja/*mleko/	50g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Chleb razowy *gluten/*jaja/*mleko/	50g
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło roślinne	15g	dorsz opiekany z warzywami bezglut +gluten/*ryby/+soja/+mleko/+orzechy/*seler/+gorczyc a/+dwutlenek_siarki/	150g	dorsz opiekany z warzywami +gluten/*ryby/+soja/+mleko/+orzechy/*seler/+gorczyc a/+dwutlenek_siarki/	150g	Masło ekstra *mleko/	20g
	5	Salatka z makreli wędzonej +gluten/*ryby/+soja/+mleko/+orzechy/+seler/*gorczyc a/+dwutlenek_siarki/	70g	Burger wegetariański +gluten/+orzeszki_ziemne/+mleko/*seler/+ziarna_sezamu/	80g					Salatka z makreli wędzonej +gluten/*ryby/+soja/+mleko/+orzechy/+seler/*gorczyc a/+dwutlenek_siarki/	70g
	6	Kalarepa plastry	50g	Kalarepa plastry	50g					Kalarepa plastry	50g
	7										
	8										
	9										
	10										
II	1										
	2										
	3										
	4										
	5										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	3562	wartość energetyczna	2954	wartość energetyczna	3321	wartość energetyczna	3342	wartość energetyczna	3786	
g	białko ogółem	133,4	białko ogółem	77,36	białko ogółem	130,9	białko ogółem	154,6	białko ogółem	159,5	
g	węglowodany ogółem	507,1	węglowodany ogółem	514,9	węglowodany ogółem	432,8	węglowodany ogółem	440,7	węglowodany ogółem	479,7	
g	w tym: cukry	56,59	w tym: cukry	75,15	w tym: cukry	60,55	w tym: cukry	50,13	w tym: cukry	51,16	
g	tłuszcze ogółem	123,1	tłuszcze ogółem	76,33	tłuszcze ogółem	121,1	tłuszcze ogółem	113,2	tłuszcze ogółem	145,8	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	24,23	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	2,345	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,49	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,49	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	29,65	
g	błonnik	56,7	błonnik	57,15	błonnik	34,69	błonnik	32,17	błonnik	45,13	
g	sól	9,207	sól	5,256	sól	4,637	sól	5,443	sól	10,5	

**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

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

17.05.2024

DIETA	Dieta podstawowa	Lekkostrawna	Dieta wątrobowa	Cukrzycowa-lekkostrawna z ogr.	Niskokaloryczna		
ADANIE	1	Kasza manna na mleku *gluten/*mleko/	300g	Kasza manna na mleku *gluten/*mleko/	300g	Kasza manna na mleku b/c *gluten/*mleko/	200g
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	100g
	3	Chleb razowy *gluten/*jaja/*mleko/	50g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek *jaja/	50g
	5	Jajecznica smażona ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Pomidor	50g	Pomidor b/skórki	50g
	6	Pomidor	50g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g
	7	Herbata z cukrem	250g			Herbata bez cukru	250g
	8						

SNI	9											
	10											
	=	1	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	25g
		2	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	25g	Masło ekstra *mleko/	5g
		3	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	10g	Filet z indyka wędzony +gluten/	50g
		4	Filet z indyka wędzony +gluten/	50g	Filet z indyka wędzony +gluten/	50g	Filet z indyka wędzony +gluten/	50g	Filet z indyka wędzony +gluten/	50g		
5												
6												
OBIAŁ	1	Zupa pieczarkowa *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa z cukinii z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa z cukinii z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa z cukinii z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa z cukinii z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	400g	
	2	Śledź z jabłkiem, ogórkiem i cebulą +gluten/*ryby/*mleko/*gorczyca/	180g	Pulpet rybny w sosie greckim *gluten/*jaja/*ryby/+orzeshki_ziemiene/+soja/*mleko/+orzeczy/*seler/+gorczyca/+ziarna_sezamu/+dwutlenek_siarki/	180g	Pulpet rybny w sosie greckim *gluten/*jaja/*ryby/+orzeshki_ziemiene/+soja/*mleko/+orzeczy/*seler/+gorczyca/+ziarna_sezamu/+dwutlenek_siarki/	180g	Pulpet rybny w sosie greckim *gluten/*jaja/*ryby/+orzeshki_ziemiene/+soja/*mleko/+orzeczy/*seler/+gorczyca/+ziarna_sezamu/+dwutlenek_siarki/	180g	Pulpet rybny w sosie greckim *gluten/*jaja/*ryby/+orzeshki_ziemiene/+soja/*mleko/+orzeczy/*seler/+gorczyca/+ziarna_sezamu/+dwutlenek_siarki/	160g	
	3	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	200g	
	4	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią b/c	250g	Kompot z wiśnią b/c	250g	
	5											
	6											
	7											
	8											
	9											
	10											
Podwiec	1	Budyń z cukrem *mleko/	200g	Budyń z cukrem *mleko/	200g	Budyń z cukrem *mleko/	200g	Budyń b/c *mleko/	200g	Budyń b/c *mleko/	200g	
	2											
	3											
Kołacja	1	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem bez cukru *mleko/	250g	Kawa z mlekiem bez cukru *mleko/	250g	
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	150g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	100g	
	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g	
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Salatka z makar, kukurydzy, marchwi, brokuła, awok *gluten/+jaja/	150g	Salatka z makaronu, marchwi, brokuła i kalafiora *gluten/+jaja/	150g	Salatka z makar raz, kukur, brokuła, marchwi, awok *gluten/	150g	Salatka z makar raz, kukur, brokuła, marchwi, awok *gluten/	120g	
	5	Salatka z makar, kukurydzy, papryki, brokuła, awok *gluten/+jaja/	150g									
	6											
	7											
	8											
	9											
	10											
=	1							Mleko *mleko/	150g			
	2							chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	25g			
	3							Masło ekstra *mleko/	10g			
	4							Hummus +ziarna_sezamu/	50g			
	5											

**DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ**

kcal	wartość energetyczna	3468	wartość energetyczna	3211	wartość energetyczna	2916	wartość energetyczna	3537	wartość energetyczna	2133
g	białko ogółem	126,3	białko ogółem	125,2	białko ogółem	128,7	białko ogółem	135,7	białko ogółem	87,94
g	węglowodany ogółem	503,7	węglowodany ogółem	494	węglowodany ogółem	488,2	węglowodany ogółem	534,9	węglowodany ogółem	348,8
g	w tym: cukry	41,69	w tym: cukry	42,7	w tym: cukry	42,11	w tym: cukry	28,79	w tym: cukry	22,66
g	łuszcze ogółem	113,6	łuszcze ogółem	89,23	łuszcze ogółem	57,39	łuszcze ogółem	109,2	łuszcze ogółem	52,04
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	25,34	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,865	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	29,2	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,168
g	błonnik	41,84	błonnik	35,68	błonnik	35,06	błonnik	65,84	błonnik	42,55
g	sól	23,6	sól	3,661	sól	3,515	sól	4,337	sól	2,771

**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

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

DIETA	=	1	Kasza manna na mleku *gluten/*mleko/	300g	Kasza manna na mleku roślinnym *gluten/+orzeshki_ziemiene/+soja/	300g	Kasza kukurydziana na mleku *mleko/	300g	Kasza manna na mleku *gluten/*mleko/	300g	Kasza manna na mleku *gluten/*mleko/	300g
		2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb bezglutenowy +orzeczy/*ziarna_sezamu/	75g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb oliwski *gluten/	120g
		3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło roślinne	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g
		4	Masło ekstra *mleko/	15g	Pomidor faszerowany *mleko/*seler/	200g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Masło ekstra *mleko/	20g
		5	Jajecznica smażona ze szczypiorkiem b/mięsa *jaja/	100g	Herbata z cukrem	250g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Jajecznica smażona ze szczypiorkiem *jaja/	100g
		6	Pomidor	50g			Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Pomidor	50g

SNI	7	Herbata z cukrem	250g						Herbata z cukrem	250g		
	8											
	9											
	10											
	II	1	Mleko *mleko/	150g	Mleko roślinne +orzeszki_ziemięne/+soja/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g
		2	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	50g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g
		3	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło roślinne	5g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g
		4	Dżem	50g	Dżem	50g	Filet z indyka wędzony +gluten/	50g	Filet z indyka wędzony +gluten/	50g	Filet z indyka wędzony +gluten/	50g
		5										
		6										
OBIAD	1	Zupa pieczarkowa *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa z cukinii z ziemniakami b/ml *gluten/*seler/	400g	Zupa z cukinii z ziemniakami b/glutenowa *mleko/*seler/	400g	Zupa z cukinii z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa pieczarkowa *gluten/*mleko/*seler/	400g	
	2	Śledź z jabłkiem, ogórkiem i cebulą +gluten/*ryby/*mleko/*gorczyca/	180g	Placki z dyni *gluten/*jaja/	300g	Pulpet rybny w sosie greckim b/gluten *jaja/*ryby/*mleko/*seler/	180g	Pulpet rybny w sosie greckim *gluten/*jaja/*ryby/+orzeszki_ziemięne/+soja/*mleko/+orzechy/*seler/+gorczyca/+ziarna_sezamu/+dwutlenek_siarki/	180g	Śledź z jabłkiem, ogórkiem i cebulą +gluten/*ryby/*mleko/*gorczyca/	180g	
	3	Ziemniaki	300g	Jabłko	140g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	
	4	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	
	5											
	6											
	7											
	8											
	9											
	10											
Podwieczorek	1	Budyń z cukrem *mleko/	200g	Budyń na mleku roślinnym +orzeszki_ziemięne/+soja/+mleko/	200g	Budyń z cukrem *mleko/	200g	Budyń z cukrem *mleko/	200g	Budyń z cukrem *mleko/	200g	
	2							Słomka ptysiowa *gluten/*soja/*mleko/*orzecchy/	30g	Słomka ptysiowa *gluten/*soja/*mleko/*orzecchy/	30g	
	3											
Kolaacja	1	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	100g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb oliwski *gluten/	120g	
	3	Chleb razowy *gluten/*jaja/*mleko/	50g	Masło roślinne	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Chleb razowy *gluten/*jaja/*mleko/	50g	
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Salatka z makar, kukurydzy, marchwi, brokuła, awok *gluten/*jaja/	150g	Salatka z makar b/gluten, kukurydzy, brokuła, awok +jaja/	150g	Salatka z makar, kukurydzy, marchwi, brokuła, awok *gluten/*jaja/	180g	Masło ekstra *mleko/	20g	
	5	Salatka z makar, kukurydzy, papryki, brokuła, awok *gluten/*jaja/	150g							Salatka z makar, kukurydzy, papryki, brokuła, awok *gluten/*jaja/	180g	
	6											
	7											
	8											
	9											
	10											
=	1											
	2											
	3											
	4											
	5											

**DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ**

kcal	wartość energetyczna	3495	wartość energetyczna	2503	wartość energetyczna	3024	wartość energetyczna	3417	wartość energetyczna	3755
g	białko ogółem	118,6	białko ogółem	51,14	białko ogółem	96,79	białko ogółem	131,1	białko ogółem	132,4
g	węglowodany ogółem	523,7	węglowodany ogółem	434,9	węglowodany ogółem	453,2	węglowodany ogółem	521,6	węglowodany ogółem	531,1
g	w tym: cukry	48,89	w tym: cukry	72,67	w tym: cukry	49,14	w tym: cukry	43,21	w tym: cukry	42,1
g	tłuszcze ogółem	111,7	tłuszcze ogółem	68,69	tłuszcze ogółem	95,68	tłuszcze ogółem	97,67	tłuszcze ogółem	131,2
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	25,34	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	1,823	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,62	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	30,91
g	błonnik	42,34	błonnik	30,34	błonnik	36,86	błonnik	38,04	błonnik	44,35
g	sól	23,6	sól	1,348	sól	2,712	sól	3,751	sól	23,73

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. tlenek

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

18.05.2024

DIETA	Dieta podstawowa	Lekkostrawna	Dieta wątrobowa	Cukrzycowa-lekkostrawna z ogr.	Niskokaloryczna				
-	1	Płatki owsiane na mleku +gluten/*mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku +gluten/*mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku b/c +gluten/*mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku b/c +gluten/*mleko/	250g
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb razowy *gluten/*jaja/*mleko/	100g
	3	Chleb razowy *gluten/*jaja/*mleko/	50g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	5g
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Polędwica sopocka +gluten/	70g	Polędwica sopocka +gluten/	70g	Polędwica sopocka +gluten/	50g

SNIADANIE	5	Kielbasa szynkowa +gluten/	70g	Surówka z selera i jabłek *seler/	50g	Seler gotowany *seler/	50g	Surówka z selera i jabłek *seler/	50g	Surówka z selera i jabłek *seler/	50g	
	6	Ogórek świeży	50g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata bez cukru	250g	Herbata bez cukru	250g	
	7	Herbata z cukrem	250g									
	8											
	9											
	10											
	=	1	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	25g
		2	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	25g	Masło ekstra *mleko/	10g
		3	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	10g	Warzywa w galarecie *seler/	100g
		4	Warzywa w galarecie *seler/	100g	Warzywa w galarecie *seler/	100g	Warzywa w galarecie *seler/	100g	Warzywa w galarecie *seler/	100g		
5												
6												
OBIAD	1	Zupa jarzynowa *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa jarzynowa *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa brokułowa *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa jarzynowa *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa jarzynowa *gluten/*mleko/*seler/	200g	
	2	Pulpet drobiowy gotowany w sosie koperkowym *gluten/*jaja/+orzyszki_ziemne/*mleko/*seler/+ziarna_sezamu/	180g	Pulpet drobiowy gotowany w sosie koperkowym *gluten/*jaja/+orzyszki_ziemne/*mleko/*seler/+ziarna_sezamu/	180g	Pulpet drobiowy gotowany w sosie koperkowym *gluten/*jaja/+orzyszki_ziemne/*mleko/*seler/+ziarna_sezamu/	180g	Pulpet drobiowy gotowany w sosie koperkowym *gluten/*jaja/+orzyszki_ziemne/*mleko/*seler/+ziarna_sezamu/	180g	Pulpet drobiowy gotowany w sosie koperkowym *gluten/*jaja/+orzyszki_ziemne/*mleko/*seler/+ziarna_sezamu/	170g	
	3	Kasza jęczmienna *gluten/	150g	Kasza jęczmienna *gluten/	150g	Kasza jęczmienna *gluten/	150g	Kasza jęczmienna *gluten/	150g	Kasza jęczmienna *gluten/	130g	
	4	Surówka z marchwi i jabłek +gluten/*mleko/	150g	Surówka z marchwi i jabłek +gluten/*mleko/	150g	Marchew gotowana	150g	Surówka z marchwi i jabłek +gluten/*mleko/	150g	Surówka z marchwi i jabłek +gluten/*mleko/	150g	
	5	Kompot z porzeczki	250g	Kompot z porzeczki	250g	Kompot z porzeczki	250g	Kompot z porzeczki b/c	250g	Kompot z porzeczki b/c	250g	
	6											
	7											
	8											
	9											
	10											
Podwieczorko	1	Drożdżówka *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Drożdżówka *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Drożdżówka *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Drożdżówka b/c *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Drożdżówka b/c *gluten/*jaja/*mleko/	100g	
	2											
	3											
Kolacja	1	Kakao +gluten/+soja/*mleko/+orzyszki/+gorczyca/+ziarna_sezamu/	250g	Kakao +gluten/+soja/*mleko/+orzyszki/+gorczyca/+ziarna_sezamu/	250g	Kakao +gluten/+soja/*mleko/+orzyszki/+gorczyca/+ziarna_sezamu/	250g	Kakao b/c +gluten/+soja/*mleko/+orzyszki/+gorczyca/+ziarna_sezamu/	250g	Kakao b/c +gluten/+soja/*mleko/+orzyszki/+gorczyca/+ziarna_sezamu/	250g	
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	150g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	100g	
	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g	
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Twaróg *mleko/	100g	Twaróg *mleko/	100g	Twaróg *mleko/	100g	Twaróg *mleko/	80g	
	5	Twaróg *mleko/	100g	Salata	35g	Salata	35g	Salata	35g	Salata	35g	
	6	Rzodkiewka	50g									
	7											
	8											
	9											
	10											
=	1											
	2											
	3											
	4											
	5											

**DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ**

kcal	wartość energetyczna	3407	wartość energetyczna	3307	wartość energetyczna	2959	wartość energetyczna	3219	wartość energetyczna	2373
g	białko ogółem	145,8	białko ogółem	147,9	białko ogółem	142,3	białko ogółem	145,1	białko ogółem	110,6
g	węglowodany ogółem	522,5	węglowodany ogółem	490,6	węglowodany ogółem	458,1	węglowodany ogółem	476,4	węglowodany ogółem	355,6
g	w tym: cukry	60,97	w tym: cukry	61,93	w tym: cukry	54,11	w tym: cukry	25,51	w tym: cukry	20,3
g	tluszcz ogółem	93,43	tluszcz ogółem	93,2	tluszcz ogółem	70,78	tluszcz ogółem	94,56	tluszcz ogółem	65,59
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	24,11	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,92	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,905	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,92	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,48
g	błonnik	58	błonnik	47,5	błonnik	38,95	błonnik	69,73	błonnik	52,03
g	sól	7,848	sól	5,424	sól	4,634	sól	5,409	sól	4,008

**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

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

IADANIE	=	1	Płatki owsiane na mleku +gluten/*mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym +gluten/+orzyszki_ziemne/+soja/	300g	Płatki owsiane na mleku +gluten/*mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku +gluten/*mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku +gluten/*mleko/	300g
		2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb bezglutenowy +orzyszki/*ziarna_sezamu/	75g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb oliwski *gluten/	120g
		3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło roślinne	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g
		4	Masło ekstra *mleko/	15g	Pasta z soczewicy *mleko/*seler/	70g	Polędwica sopocka +gluten/	70g	Polędwica sopocka +gluten/	80g	Masło ekstra *mleko/	20g
		5	Pasta z soczewicy *mleko/*seler/	70g	Ogórek świeży	50g	Surówka z selera i jabłek *seler/	50g	Surówka z selera i jabłek *seler/	50g	Kielbasa szynkowa +gluten/	80g
		6	Ogórek świeży	50g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Ogórek świeży	50g
		7	Herbata z cukrem	250g							Herbata z cukrem	250g





SNIAD	1	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	25g
	2	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	25g	Masło ekstra *mleko/	5g
	3	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	10g	Paszтет wegetariański z warzyw *gluten/*jaja/+orzyszki_zie mne/*mleko/*seler/+ziarna_ sezamu/	50g
	4	Paszтет wegetariański z warzyw *gluten/*jaja/+orzyszki_zie mne/*mleko/*seler/+ziarna_ sezamu/	50g	Paszтет wegetariański z warzyw *gluten/*jaja/+orzyszki_zie mne/*mleko/*seler/+ziarna_ sezamu/	50g	Paszтет wegetariański z warzyw *gluten/*jaja/+orzyszki_zie mne/*mleko/*seler/+ziarna_ sezamu/	50g	Paszтет wegetariański z warzyw *gluten/*jaja/+orzyszki_zie mne/*mleko/*seler/+ziarna_ sezamu/	50g		
	5										
	6										
OBIAŁ	1	Zupa dyniowa z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa dyniowa z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa dyniowa z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa dyniowa z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa dyniowa z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	200g
	2	Udka pieczone +gluten/	140g	Udka pieczone +gluten/	140g	Udka pieczone +gluten/	140g	Udka pieczone +gluten/	140g	Udka pieczone +gluten/	110g
	3	sos warzywny *gluten/*mleko/*seler/	100g	sos warzywny *gluten/*mleko/*seler/	100g	sos warzywny *gluten/*mleko/*seler/	100g	sos warzywny *gluten/*mleko/*seler/	100g	Ziemniaki	200g
	4	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Surówka z kapusty włoskiej +gluten/	150g
	5	Surówka z kapusty włoskiej +gluten/	150g	Surówka z kapusty włoskiej +gluten/	150g	Szpinak gotowany *gluten/*mleko/	150g	Surówka z kapusty włoskiej +gluten/	150g	Kompot z wiśni b/c	250g
	6	Kompot z wiśni	250g	Kompot z wiśni	250g	Kompot z wiśni	250g	Kompot z wiśni b/c	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
Podwiec	1	Sok pomidorowy	330g	Sok pomidorowy	330g	Sok pomidorowy	330g	Sok pomidorowy	330g	Sok pomidorowy	330g
	2										
	3										
Kolacja	1	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem bez cukru *mleko/	250g	Kawa z mlekiem bez cukru *mleko/	250g
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	150g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	100g
	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Schab pieczony +gluten/	70g	Schab pieczony +gluten/	70g	Schab pieczony +gluten/	70g	Schab pieczony +gluten/	50g
	5	Kiełbasa Podwawelska +gluten/	70g	Cukinia plastry	50g	Cukinia gotowana	50g	Cukinia plastry	50g	Cukinia plastry	50g
	6	Cukinia plastry	50g								
	7										
	8										
	9										
	10										
=	1										
	2										
	3										
	4										
	5										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	3713	wartość energetyczna	3556	wartość energetyczna	3328	wartość energetyczna	3597	wartość energetyczna	2316	
g	białko ogółem	149,7	białko ogółem	157,7	białko ogółem	156,3	białko ogółem	178,2	białko ogółem	123,4	
g	węglowodany ogółem	570,2	węglowodany ogółem	533,5	węglowodany ogółem	527,7	węglowodany ogółem	501,9	węglowodany ogółem	321,8	
g	w tym: cukry	74,74	w tym: cukry	73,73	w tym: cukry	69,65	w tym: cukry	34,33	w tym: cukry	22,11	
g	tłuszcze ogółem	104,2	tłuszcze ogółem	96,91	tłuszcze ogółem	75,23	tłuszcze ogółem	111,6	tłuszcze ogółem	69,18	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	28,33	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,81	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,381	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,82	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,12	
g	błonnik	57,88	błonnik	45,91	błonnik	43,76	błonnik	69,56	błonnik	50,16	
g	sól	8,893	sól	5,174	sól	5,075	sól	5,744	sól	3,736	

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

DIETA	Vegetariańska	Wegańska	Bezglutenowa	Wysokobiałkowa	Wysokokaloryczna						
SNIADANIE	1	Makaron na mleku *gluten/+jaja/*mleko/	300g	Makaron na mleku roślinnym *gluten/+jaja/+orzyszki_zie mne/+soja/	300g	Makaron na mleku *gluten/+jaja/*mleko/	300g	Makaron na mleku *gluten/+jaja/*mleko/	300g		
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb bezglutenowy +orzeczy/*ziarna_sezamu/	75g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb oliwski *gluten/	120g
	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło roślinne	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Powidła	70g	Powidła	70g	Powidła	70g	Masło ekstra *mleko/	20g
	5	Powidła	70g	Jabłko	140g	Maślanka naturalna *mleko/	1szt.	Maślanka naturalna *mleko/	1szt.	Powidła	70g
	6	Maślanka naturalna *mleko/	1szt.	Jogurt wegański +soja/+orzeczy/	1szt.	Jabłko	140g	Jabłko	140g	Maślanka naturalna *mleko/	1szt.
	7	Jabłko	140g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Jabłko	140g
	8	Herbata z cukrem	250g							Herbata z cukrem	250g
	9										
	10										
	1	Mleko *mleko/	150g	Mleko roślinne +orzyszki_ziemne/+soja/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g

=	2	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	50g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g
	3	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło roślinne	10g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g
	4	Paszтет wegetariański z warzyw *gluten/*jaja/+orzyszki_zie mne/*mleko/*seler/+ziarna_ sezamu/	50g	Paszтет wegetariański z warzyw *gluten/*jaja/+orzyszki_zie mne/*mleko/*seler/+ziarna_ sezamu/	50g	Paszтет sojowy +jaja/+mleko/+gorczyca/	50g	Paszтет wegetariański z warzyw *gluten/*jaja/+orzyszki_zie mne/*mleko/*seler/+ziarna_ sezamu/	50g	Paszтет wegetariański z warzyw *gluten/*jaja/+orzyszki_zie mne/*mleko/*seler/+ziarna_ sezamu/	50g
	5										
	6										
	OBIAŁ	1	Zupa dyniowa z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml *gluten/*seler/	400g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/glutenowa *mleko/*seler/	400g	Zupa dyniowa z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/	400g	Zupa dyniowa z ziemniakami *gluten/*mleko/*seler/
2		Bigos jarski *gluten/+soja/+mleko/+orz echy/+seler/+gorczyca/+d wutlenek_siarki/	300g	Bigos jarski *gluten/+soja/+mleko/+orz echy/+seler/+gorczyca/+d wutlenek_siarki/	300g	Udka pieczone	140g	Udka pieczone +gluten/	140g	Udka pieczone +gluten/	140g
3		Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	sos warzywny b/glutenowy *mleko/*seler/	100g	sos warzywny *gluten/*mleko/*seler/	100g	sos warzywny *gluten/*mleko/*seler/	100g
4		Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g
5						Surówka z kapusty włoskiej	150g	Surówka z kapusty włoskiej +gluten/	150g	Surówka z kapusty włoskiej +gluten/	150g
6						Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g	Kompot z wiśnią	250g
7											
8											
9											
10											
Podwiecz	1	Sok pomidorowy	330g	Sok pomidorowy	330g	Sok pomidorowy	330g	Sok pomidorowy	330g	Sok pomidorowy	330g
	2							Wafle andruty *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Wafle andruty *gluten/+jaja/+mleko/	50g
	3										
Kolacja	1	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	100g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb oliwski *gluten/	120g
	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło roślinne	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Cukinia faszerowana *mleko/*seler/	200g	Schab pieczony +gluten/	70g	Schab pieczony +gluten/	80g	Masło ekstra *mleko/	20g
	5	Cukinia faszerowana *mleko/*seler/	200g			Cukinia plastry	50g	Cukinia plastry	50g	Kiełbasa Podwawelska +gluten/	80g
	6									Cukinia plastry	50g
	7										
	8										
	9										
	10										
=	1										
	2										
	3										
	4										
	5										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	3263	wartość energetyczna	2868	wartość energetyczna	3368	wartość energetyczna	3779	wartość energetyczna	4013	
g	białko ogółem	88,85	białko ogółem	66,23	białko ogółem	129,9	białko ogółem	166	białko ogółem	156,7	
g	węglowodany ogółem	583,2	węglowodany ogółem	544,7	węglowodany ogółem	470,2	węglowodany ogółem	573	węglowodany ogółem	609,9	
g	w tym: cukry	74,84	w tym: cukry	93,41	w tym: cukry	78,09	w tym: cukry	74,88	w tym: cukry	75,9	
g	tłuszcze ogółem	76,63	tłuszcze ogółem	56,63	tłuszcze ogółem	113,2	tłuszcze ogółem	100	tłuszcze ogółem	116,3	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,76	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	0,218	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,81	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	34,32	
g	błonnik	59,31	błonnik	47,17	błonnik	42,39	błonnik	47,36	błonnik	59,34	
g	sól	5,954	sól	2,885	sól	4,131	sól	5,193	sól	9,096	

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

20.05.2024

DIETA	Dieta podstawowa	Lekkostrawna	Dieta wątrobowa	Cukrzycowa-lekkostrawna z ogr.	Niskokaloryczna						
=	1	Płatki jęczmienne na mleku *gluten/*mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku *gluten/*mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku b/c *gluten/*mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku b/c *gluten/*mleko/	200g		
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	150g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	100g
	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Baleron z indyka	70g	Baleron z indyka	70g	Baleron z indyka	70g	Baleron z indyka	60g
	5	Kiełbasa tatrzańska +gluten/	70g	Marchew krojona w plastry	50g	Marchew gotowana	50g	Marchew krojona w plastry	50g	Marchew krojona w plastry	50g
	6	Marchew krojona w plastry	50g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata bez cukru	250g	Herbata bez cukru	250g
	7	Herbata z cukrem	250g								
	8										
	9										
	10										
=	1	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	25g

=	2	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	70g	chleb razowy *gluten/*jaja/*mleko/	25g	Masło ekstra *mleko/	5g
	3	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	10g	Jogurt naturalny sztuka *mleko/	1szt.
	4	Jogurt naturalny sztuka *mleko/	1szt.	Jogurt naturalny sztuka *mleko/	1szt.	Jogurt naturalny sztuka *mleko/	1szt.	Jogurt naturalny sztuka *mleko/	1szt.	Salátka wiosenna z kukurydzą *seler/	100g
	5	Salátka wiosenna z kukurydzą *seler/	100g	Salátka wiosenna z kukurydzą *seler/	100g	Salátka wiosenna z kukurydzą *seler/	100g	Salátka wiosenna z kukurydzą *seler/	100g		
	6										
OBIAD	1	Barszcz czerwony *gluten/*mleko/*seler/	400g	Barszcz czerwony *gluten/*mleko/*seler/	400g	Barszcz czerwony *gluten/*mleko/*seler/	400g	Barszcz czerwony *gluten/*mleko/*seler/	400g	Barszcz czerwony *gluten/*mleko/*seler/	300g
	2	Kotlet mielony *gluten/*jaja/*orzeczki_ziemne/*mleko/*seler/*ziarna_sezamu/	80g	Zraziki wieprzowe z szynki w sosie warzywnym *gluten/*jaja/*orzeczki_ziemne/*mleko/*seler/*ziarna_sezamu/	180g	Zraziki wieprzowe z szynki w sosie warzywnym *gluten/*jaja/*orzeczki_ziemne/*mleko/*seler/*ziarna_sezamu/	180g	Zraziki wieprzowe z szynki w sosie warzywnym *gluten/*jaja/*orzeczki_ziemne/*mleko/*seler/*ziarna_sezamu/	180g	Zraziki wieprzowe z szynki w sosie warzywnym *gluten/*jaja/*orzeczki_ziemne/*mleko/*seler/*ziarna_sezamu/	170g
	3	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	200g
	4	Mizeria z koprem +gluten/*mleko/	150g	Salata z jogurtem +gluten/*mleko/	50g	Salata z jogurtem +gluten/*mleko/	50g	Salata z jogurtem +gluten/*mleko/	50g	Salata z jogurtem +gluten/*mleko/	50g
	5	Kompot z porzeczeki	250g	Kompot z porzeczeki	250g	Kompot z porzeczeki	250g	Kompot z porzeczeki b/c	250g	Kompot z porzeczeki b/c	250g
	6										
	7										
	8										
	9										
	10										
Podwieczorek	1	Podplomyki b/c *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*orzecchy/*ziarna_sezamu/	45g	Podplomyki b/c *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*orzecchy/*ziarna_sezamu/	45g	Podplomyki b/c *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*orzecchy/*ziarna_sezamu/	45g	Podplomyki b/c *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*orzecchy/*ziarna_sezamu/	45g	Podplomyki b/c *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*orzecchy/*ziarna_sezamu/	45g
	2										
	3										
Kolacja	1	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem bez cukru *mleko/	250g	Kawa z mlekiem bez cukru *mleko/	250g
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb razowy *gluten/*jaja/*mleko/	150g	Chleb razowy *gluten/*jaja/*mleko/	100g
	3	Chleb razowy *gluten/*jaja/*mleko/	50g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	5g
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Pasta z jaj dietetyczna *jaja/*mleko/	70g	Pasta z białek *jaja/*mleko/	70g	Pasta z jaj dietetyczna *jaja/*mleko/	70g	Pasta z jaj dietetyczna *jaja/*mleko/	50g
	5	Pasta z jaj z zieleniną *jaja/*mleko/*gorczyca/	70g	Pomidor	50g	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	6	Pomidor	50g								
	7										
	8										
	9										
	10										
=	1										
	2										
	3										
	4										
	5										

**DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ**

kcal	wartość energetyczna	3919	wartość energetyczna	3351	wartość energetyczna	3089	wartość energetyczna	3327	wartość energetyczna	2192
g	białko ogółem	145,1	białko ogółem	134,8	białko ogółem	137,9	białko ogółem	133,1	białko ogółem	92,78
g	węglowodany ogółem	531,1	węglowodany ogółem	497,2	węglowodany ogółem	496,7	węglowodany ogółem	500,6	węglowodany ogółem	336,8
g	w tym: cukry	56,1	w tym: cukry	55,91	w tym: cukry	55,79	w tym: cukry	42,16	w tym: cukry	33,95
g	łuszczce ogółem	139,1	łuszczce ogółem	92,69	łuszczce ogółem	62,43	łuszczce ogółem	94,45	łuszczce ogółem	55,21
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,91	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,26	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,577	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,26	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,456
g	blonnik	51,37	blonnik	38,59	blonnik	38,59	blonnik	62,33	blonnik	44,45
g	sól	7,997	sól	5,977	sól	5,996	sól	6,31	sól	4,894

**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. tulin

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

DIETA	Wegetariańska	Wegańska	Bezglutenowa	Wysokobiałkowa	Wysokokaloryczna						
=	1	Płatki jęczmienne na mleku *gluten/*mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym *gluten/*orzeczki_ziemne/*soja/	300g	Płatki kukurydziane na mleku *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku *gluten/*mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku *gluten/*mleko/	300g
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb bezglutenowy +orzecchy/*ziarna_sezamu/	75g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezamu/	130g	Chleb oliwski *gluten/	120g
	3	Chleb razowy *gluten/*jaja/*mleko/	50g	Masło roślinne	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Chleb razowy *gluten/*jaja/*mleko/	50g
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Pasta z brokuła *mleko/*seler/	70g	Baleron z indyka	70g	Baleron z indyka	80g	Masło ekstra *mleko/	20g
	5	Pasta z brokuła *mleko/*seler/	70g	Marchew krojona w plastry	50g	Marchew krojona w plastry	50g	Marchew krojona w plastry	50g	Kiełbasa tatrzańska +gluten/	70g
	6	Marchew krojona w plastry	50g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Marchew krojona w plastry	50g
	7	Herbata z cukrem	250g							Herbata z cukrem	250g
	8										
	9										
	10										
=	1	Mleko *mleko/	150g	Mleko roślinne +orzeczki_ziemne/*soja/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g

=	2	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezam u/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezam u/	70g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	50g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezam u/	70g	bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezam u/	70g
	3	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło roślinne	10g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g	Masło ekstra *mleko/	10g
	4	Jogurt naturalny sztuka *mleko/	1szt.	Jogurt wegański +soja/+orzechy/	1szt.	Jogurt naturalny sztuka *mleko/	1szt.	Jogurt naturalny sztuka *mleko/	1szt.	Jogurt naturalny sztuka *mleko/	1szt.
	5	Salatka wiosenna z kukurydzą *seler/	100g	Salatka wiosenna z kukurydzą *seler/	100g	Salatka wiosenna z kukurydzą *seler/	100g	Salatka wiosenna z kukurydzą *seler/	100g	Salatka wiosenna z kukurydzą *seler/	100g
	6										
OBIAD	1	Barszcz czerwony *gluten/*mleko/*seler/	400g	Barszcz czerwony b/ml *gluten/*seler/	400g	Barszcz czerwony b/glutenowy *mleko/*seler/	400g	Barszcz czerwony *gluten/*mleko/*seler/	400g	Barszcz czerwony *gluten/*mleko/*seler/	400g
	2	Babka ziemniaczna jarska *gluten/*jaja/+orzyszki_zie mne/*mleko/+ziarna_sezam u/	300g	Babka ziemniaczna jarska *gluten/*jaja/+orzyszki_zie mne/*mleko/+ziarna_sezam u/	300g	Zraziki wieprzowe z szynki w sosie b/glutenowym *jaja/*mleko/	180g	Zraziki wieprzowe z szynki w sosie warzywnym *gluten/*jaja/+orzyszki_zie mne/*mleko/+seler/+ziarna sezamu/	190g	Kotlet mielony *gluten/*jaja/+orzyszki_zie mne/*mleko/+seler/+ziarna sezamu/	80g
	3	Mizeria z koprem +gluten/*mleko/	150g	Salata z oliwą +gluten/	50g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g	Ziemniaki	300g
	4	Kompot z porzeczki	250g	Kompot z porzeczki	250g	Salata z jogurtem *mleko/	50g	Salata z jogurtem +gluten/*mleko/	50g	Mizeria z koprem +gluten/*mleko/	150g
	5					Kompot z porzeczki	250g	Kompot z porzeczki	250g	Kompot z porzeczki	250g
	6										
	7										
	8										
	9										
	10										
Podwieczorek	1	Podpłomyki b/c *gluten/+jaja/+soja/*mleko/ +orzechy/+ziarna_sezamu/	45g	Wafle ryżowe	30g	Wafle ryżowe	30g	Podpłomyki b/c *gluten/+jaja/+soja/*mleko/ +orzechy/+ziarna_sezamu/	45g	Podpłomyki b/c *gluten/+jaja/+soja/*mleko/ +orzechy/+ziarna_sezamu/	45g
	2							Mleko *mleko/	150g	Mleko *mleko/	150g
	3										
Kolacja	1	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Herbata z cukrem	250g	Herbata z cukrem	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g	Kawa z mlekiem z cukrem *mleko/	250g
	2	Chleb oliwski *gluten/	120g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezam u/	130g	Chleb bezglutenowy +orzechy/*ziarna_sezamu/	100g	Bułka paryska *gluten/*jaja/*ziarna_sezam u/	130g	Chleb oliwski *gluten/	120g
	3	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g	Masło roślinne	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Masło ekstra *mleko/	15g	Chleb razowy *gluten/+jaja/+mleko/	50g
	4	Masło ekstra *mleko/	15g	Pomidor faszerowany *mleko/*seler/	200g	Pasta z jaj dietetyczna *jaja/*mleko/	70g	Pasta z jaj dietetyczna *jaja/*mleko/	70g	Masło ekstra *mleko/	20g
	5	Pasta z jaj z zieleniną *jaja/*mleko/*gorczyca/	70g			Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pasta z jaj z zieleniną *jaja/*mleko/*gorczyca/	70g
	6	Pomidor	50g							Pomidor	50g
	7										
	8										
	9										
	10										
=	1										
	2										
	3										
	4										
	5										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	3437	wartość energetyczna	2839	wartość energetyczna	3042	wartość energetyczna	3464	wartość energetyczna	4070	
g	białko ogółem	109,9	białko ogółem	69,65	białko ogółem	105,4	białko ogółem	145,4	białko ogółem	150,3	
g	węglowodany ogółem	539,7	węglowodany ogółem	498,2	węglowodany ogółem	445,4	węglowodany ogółem	504,8	węglowodany ogółem	538,5	
g	w tym: cukry	56,84	w tym: cukry	74,8	w tym: cukry	64,63	w tym: cukry	56,32	w tym: cukry	56,4	
g	tłuszcze ogółem	97,66	tłuszcze ogółem	64,6	tłuszcze ogółem	97,75	tłuszcze ogółem	97,18	tłuszcze ogółem	150,3	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,87	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	1,835	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,15	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,26	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	29,38	
g	błonnik	52,84	błonnik	42,59	błonnik	37,31	błonnik	38,59	błonnik	51,37	
g	sól	8,526	sól	4,665	sól	5,471	sól	6,175	sól	8,169	

**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

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