

DATA: 21.05.25, ŚRODA		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2347 kcal Białko: 90,3g Tłuszcze: 91,4g w tym nasycone: 39g Węglowodany: 303,7g Cukry proste: 42,1g Błonnik: 28,9g Sód: 1,6g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica drobiowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica drobiowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Zupa marchwiowa (300g) ^{1,7,9} Bigos (200g) ¹ Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Zupa marchwiowa (300g) ^{1,7,9} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)
KOLACJA		
	Ryż na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa gruba, szynkowa (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Ryż na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa gruba, szynkowa (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Kefir (250g) ⁷	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

DATA: 22.05.25, CZWARTEK		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2320 kcal Białko: 109,3g Tłuszcze: 69,7g w tym nasycone: 19,2g Węglowodany: 346,2g Cukry proste: 37,9g Błonnik: 28,9g Sód: 1,9g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) ⁷ Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) ⁷ Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Zupa ogórkowa (300g) ^{1,7,9} Potrawka z kurczaka (250g) ^{1,9} Ryż biały (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ^{7,9} Kompot (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,7,9} Potrawka z kurczaka (250g) ^{1,9} Ryż biały (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ^{7,9} Kompot (250g)
KOLACJA		
	Kasza jaglana na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Serek homogenizowany (150g) ⁷	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

DATA: 23.05.25, PIĄTEK		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2349 kcal Białko: 93,8g Tłuszcze: 77,9g w tym nasycone: 27g Węglowodany: 324,4g Cukry proste: 42,6g Błonnik: 36,9g Sód: 3,2g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (25g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Jajecznica (100g) ^{3,7} Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Płatki ryżowe na mleku (250g) ⁷ Kasjerka (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajecznica (100g) ^{3,7} Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Zupa grochowa (300g) ^{1,9} Burger rybny (100g) ^{1,3,4} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (200g) ³ Kompot (250g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,3,4,9} Ryba gotowana (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)
KOLACJA		
	Makaron na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Sałatka rybna (100g) ⁴ Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ⁷ Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Jabłko (200g)	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

DATA: 24.05.25, SOBOTA		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2292 kcal Białko: 76,1g Tłuszcze: 81,9g w tym nasycone: 30,3g Węglowodany: 324,4g Cukry proste: 59,9g Błonnik: 27,7g Sód: 3,2g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Rosół z makaronem (300g) ^{1,9} Parówka w sosie koperkowym (100g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,9} Parówka w sosie koperkowym (100g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)
KOLACJA		
	Kasza jaglana na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) ⁷ Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) ⁷ Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Banan (200g)	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

DATA: 25.05.25, NIEDZIELA		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2473 kcal Białko: 93,4g Tłuszcze: 107,5g w tym nasycone: 46g Węglowodany: 300g Cukry proste: 36,7g Błonnik: 31,1g Sód: 2,7g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, wędzona (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, wędzona (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,7,9} Gulasz wieprzowy (150g) ^{1,9} Kasza jęczmienna (200g) ¹ Pomidor (200g) Kompot (250g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,7,9} Gulasz wieprzowy (150g) ^{1,9} Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)
KOLACJA		
	Ryż na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ⁷ Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Ryż na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ⁷ Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Sok warzywny (250g)	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

DATA: 26.05.25, PONIEDZIAŁEK		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2359 kcal kcal Białko: 77,8g Tłuszcze: 77g w tym nasycone: 34,2g Węglowodany: 342,9g Cukry proste: 73,2g Błonnik: 28,5g Sód: 2,2g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Kapuśniak (300g) ^{1,7,9} Makaron z twarogiem (300g) ^{1,7} Jabłko (200g) Kompot (250g)	Zupa selerowa (300g) ^{1,7,9} Makaron z twarogiem (300g) ^{1,7} Jabłko (200g) Kompot (250g)
KOLACJA		
	Makaron na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasztetowa (100g) ⁴ Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasztetowa (70g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Kisiel (200g)	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

DATA: 27.05.25, WTOREK		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2518 kcal Białko: 78g Tłuszcze: 108,8g w tym nasycone: 29,9g Węglowodany: 320,7g Cukry proste: 48g Błonnik: 27,2g Sód: 2,1g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta mięsno-jarzynowa (110g) ⁹ Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta mięsno-jarzynowa (110g) ⁹ Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) ^{7,9} Sznycle z cebulą (120g) ^{1,3,9} Ziemniaki (200g) Surówka z ogórków i papryki (200g) Kompot (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) ^{7,9} Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Brokuł gotowany (200g) Kompot (250g)
KOLACJA		
	Kasza jaglana na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (35g) ⁷ Masło (10g) ² Dżem (30g) Kawa zbożowa (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (35g) ⁷ Masło (10g) ² Sałata (10g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Mus owocowy (200g)	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

DATA: 28.05.25, ŚRODA		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2362 kcal Białko: 88,5g Tłuszcze: 87,8g w tym nasycone: 28,3g Węglowodany: 311,5g Cukry proste: 38,8g Błonnik: 30,9g Sód: 2,2g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa, luncheon (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Płatki ryżowe na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa, luncheon (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Zupa wiejska (300g) ^{1,3,7,9} Gołąbki w sosie (200g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,3,7,9} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)
KOLACJA		
	Makaron na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Jogurt naturalny (150g) ⁷	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

DATA: 29.05.25, CZWARTEK		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2590 kcal Białko: 129,7g Tłuszcze: 96,3g w tym nasycone: 31,4g Węglowodany: 307,8g Cukry proste: 41,8g Błonnik: 37,1g Sód: 3g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Zupa koperkowa (300g) ^{1,7,9} Kurczak pieczony (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,7} Kompot (250g)	Zupa koperkowa (300g) ^{1,7,9} Kurczak pieczony (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,7} Kompot (250g)
KOLACJA		
	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ⁷ Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ⁷ Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Sok warzywny (250g)	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

DATA: 30.05.25, PIĄTEK		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2224 kca; Białko: 99,2g Tłuszcze: 72,5g w tym nasycone: 29,7g Węglowodany: 306,g Cukry proste: 53,4g Błonnik: 28,2g Sód: 2,1g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (25g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Pasta z jaj (100g) ^{3,7} Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,7} Kajzerka (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z jaj (100g) ^{3,7} Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Barszcz ukraiński (300g) ^{1,7,9} Ryba smażona (100g) ^{1,3,4} Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ⁷ Kompot (250g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300g) ^{1,7,9} Ryba gotowana (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ⁷ Kompot (250g)
KOLACJA		
	Ryż na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ⁷ Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Ryż na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ⁷ Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Serek wiejski (150g) ⁷	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

DATA: 31.05.25, SOBOTA		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2211 kcal Białko: 90g Tłuszcze: 74,5g w tym w nasyczone: 26,1g Węglowodany: 304,7g Cukry proste: 30,8g Błonnik: 28,9g Sód: 2,3g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Zupa ryżowa (300g) ^{7,9} Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) ⁷ Kompot (250g)	Zupa ryżowa (300g) ^{7,9} Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) ⁷ Kompot (250g)
KOLACJA		
	Kasza jaglana na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Maślanka (250g) ⁷	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny