

Pn	DIETA PODSTAWOWA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	OS, WRZ, WT, NR
	<b>ZUPA BUDYNIOWA</b>		<b>ZUPA BUDYNIOWA</b>	<b>ZUPA BUDYNIOWA</b>
ŚNIADANIE	Chleb mieszany Masło ekstra Szynkowa  Pasta rybna z warzywami i ogórkiem kiszonym pomidor koktajlowy Sałata, kielki Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Chleb żytni Masło ekstra Szynkowa  Pasta rybna z warzywami i ogórkiem kiszonym pomidor koktajlowy Sałata, kielki Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Chleb mieszany Masło ekstra Szynkowa  Pasta rybna z warzywami i twarożkiem pomidor koktajlowy sałata, kielki Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynkowa  Pasta rybna z warzywami i twarożkiem banan Sałata, kielki Herbata bez cukru Kawa z mlekiem
OBIAD	Ogórkowa z ziemniakami Pierogi leniwe z maselkiem i bułką tartą (proszę o zwrócenie uwagi, żeby nie były posklejane)  Surówka z marchewki Kompot z owoców	Ogórkowa z ziemniakami  Pierogi leniwe z sosem jogurtowo-brzoskwiniowym  Surówka z marchewki Woda z cytryną	Ogórkowa z ziemniakami  Pierogi leniwe z maselkiem i bułką tartą  Surówka z marchewki Kompot z owoców	Zupa ziemniaczana jarska  Pierogi leniwe z maselkiem i bułką tartą  Jabłko pieczone Kompot z owoców
<b>Podwieczorek : banan</b>				
KOLACJA	Chleb mieszany Masło ekstra Galareta mięsno-warzywna w pojemniczkach  Polędwica drobiowa ogórek kisz Pomidor Herbata bez cukru	Chleb razowy Masło ekstra  Galareta mięsno-warzywna  Polędwica drobiowa Ogórek kisz Pomidor Herbata bez cukru	Chleb zwykły Masło ekstra  Galareta mięsno-warzywna  Polędwica drobiowa ogórek kisz Pomidor Herbata bez cukru	Chleb pszenny Masło ekstra  Galareta mięsno-warzywna  Polędwica drobiowa Sałata Pomidor Herbata bez cukru
<b>II kolacja:</b>	Kaszka w opakowaniu jednostkowym	Kaszka w opakowaniu jednostkowym	Kaszka w opakowaniu jednostkowym	Kaszka w opakowaniu jednostkowym
<b>Alergeny:</b>	<b>1,3,4,7</b>			
	<b>1 zboża zawierające gluten</b>	<b>4 ryby</b>	<b>6 soja, 7 mleko</b>	<b>9 seler</b>
	<b>2 Skorupiaki</b>	<b>3. jaja</b>	<b>5 orzeszki ziemne</b>	<b>8 Orzechy</b>
				<b>10 Musztarda</b>

Wartość odżywcza				
Kcal	2215	1960	2215	1840
Białko	85 g	95 g	85 g	100 g
Węglowodany	280 g	270 g	280 g	250 g
Cukry proste	25 g	21,5 g	25 g	16 g
Tłuszcz	85,75 g	70 g	85,75 g	85 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	15 g	13,5 g	15 g	13 g
Błonnik	40 g	45 g	40 g	24,34g
Sól	8,1 g	3,5 g	8,1 g	5 g
Obróbka:	gotowanie, duszenie, pieczenie			

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	OS, WRZ, WT, NR
	<b>ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM</b>	<b>ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM</b>	<b>ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM</b>	<b>ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM</b>
ŚNIADANIE	Chleb mieszany	Chleb żytni	Chleb mieszany	Chleb pszenny
	Masło ekstra Beskidzka	Masło ekstra Beskidzka	Masło ekstra Beskidzka	Masło ekstra Drobiowa wędlina
	Pasta pomidorowa Kiełki, ogórek zielony	Pasta pomidorowa Kiełki,ogórek zielony	Pasta pomidorowa Kiełki, ogórek zielony	Pasta pomidorowa Kiełki , brzoskwinia
	Salata, papryka	Salata, papryka	Salata, papryka	Salata, pomidor
	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru
	Kawa z mlekiem	Kawa z mlekiem	Kawa z mlekiem	Kawa z mlekiem
OBIAD	Lane kluski na rosole Ziemniaki purre z koperkiem	Lane kluski na rosole Ziemniaki purre z koperkiem	Lane kluski na rosole Ziemniaki purre z koperkiem	Lane kluski na rosole Ziemniaki purre z koperkiem
	Bitka wieprzowa duszona w sosie pieczeniowym	Bitka wieprzowa duszona w sosie pieczeniowym	Bitka wieprzowa gotowana w sosie własnym z warzywami	Bitka wieprzowa gotowana w sosie własnym z warzywami
	Fasola szparagowa	Fasola szparagowa	Fasola szparagowa	Buraczki
	Kompot z owoców	Woda z cytryną	Kompot z owoców	Kompot z owoców
	<b>Podwieczorek : pałeczki kukurydziane</b>			
KOLACJA	Chleb mieszany Masło ekstra	Chleb razowy Masło ekstra	Chleb zwykły Masło ekstra	Chleb pszenny Masło ekstra
	sałatka ryżowa (szynka ser żółty, ogórek,zielenina ,kukur, sops jogurtowo majonezowy)	sałatka ryżowa (szynka ser żółty, ogórek,zielenina ,kukur, sops jogurtowo majonezowy)	sałatka ryżowa (szynka ser żółty, ogórek,zielenina ,kukur, sops jogurtowo majonezowy)	sałatka ryżowa z jogurtem z doz.warzyw i bialka
	Polędwica drobiowa	Polędwica drobiowa	Polędwica drobiowa	Polędwica drobiowa
	Ogórek kiszony Pomidor	Ogórek kiszony Pomidor	Sałata Pomidor	Sałata Pomidor
	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru

KOLACJA II	Jogurt naturalny w opakowaniu firmowym	Jogurt naturalny w opakowaniu firmowym	Jogurt naturalny w opakowaniu firmowym	Jogurt naturalny w opakowaniu firmowym
<b>Alergeny:</b>	<b>1,3,7</b>			
<b>1 zboża zawierające gluten</b>		<b>4 ryby</b>	<b>6 soja, 7 mleko</b>	<b>9 seler</b>
<b>2 Skorupiaki</b>	<b>3. jaja</b>	<b>5 orzeszki ziemne</b>	<b>8 Orzechy</b>	<b>10 Musztarda</b>
<b>Wartość odżywcza</b>				
Kcal	2236	1978	2236	2215
Białko	92 g	120 g	92 g	117,5 g
Węglowodany	301 g	330 g	301 g	259 g
Cukry proste	63,5	57 g	63,5	58,7 g
Tłuszcz	78 g	77 g	78 g	51,3 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	22,8g	15,4 g	22,8g	14,2 g
Błonnik	21,8 g	22,2 g	21,8 g	21,74 g
Sól	8,85 g	8,53 g	8,85 g	6,40 g
Obróbka:	gotowanie , duszenie			

sobota	DIETA PODSTAWOWA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	OS, WRZ, WT, NR
	<b>ZACIERKA NA MLEKU</b>	<b>ZACIERKA NA MLEKU</b>	<b>ZACIERKA NA MLEKU</b>	<b>ZACIERKA NA MLEKU</b>
ŚNIADANIE	Chleb mieszany Masło ekstra Tyrolska Parówka na ciepło, ketchup Ogórek zielony Sałata, pomidor Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Chleb żytni Masło ekstra Tyrolska Parówka na ciepło, ketchup Ogórek zielony Sałata, pomidor Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Chleb mieszany Masło ekstra Tyrolska Parówka na ciepło, ketchup Ogórek zielony Sałata, pomidor Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	pszenny Masło ekstra Chuda wędlina Twaróg Dżem niskosłodzony Sałata, pomidoro Herbata bez cukru Kawa z mlekiem
OBIAD	Zupa krem z zielonego groszku Leczo z chudą kielbaską, pieczarkami, papryką Zieminaki puree Kompot z owoców	zupa krem z zielonego groszku Leczo z chudą kielbaską, pieczarkami, papryką Ziemniaki puree Woda z cytryną	Zupa krem za zielonego groszku Leczo z chudą kielbaską, pieczarkami, papryką Ziemniaki puree Kompot z owoców	Zupa selerowa z grzankami Leczo z chudą kielbaską, cukinią i marchewką, pietruszką, selerem Ziemniaki puree Kompot z owoców
<b>Podwieczorek : wafelek b/czekolady</b>				
KOLACJA	Chleb mieszany Masło ekstra wrap1\3 Polędwica drobiowa Ogórek małosolny Pomidor Herbata bez cukru	Chleb razowy Masło ekstra wrap1\3 Polędwica drobiowa Ogórek małosolny Pomidor Herbata bez cukru	Chleb zwykły Masło ekstra wrap1\3 Polędwica drobiowa Sałata Pomidor Herbata bez cukru	Chleb pszenny Masło ekstra Pasta z kurczaka i warzyw Polędwica drobiowa Sałata Pomidor Herbata bez cukru
II kolacja	Serek waniliowy Danio (4 pack mały ) w opakowaniu firmowym	Ciastka owsiane bez cukru	Serek waniliowy Danio (4 pack mały ) w opakowaniu firmowym	Serek waniliowy Danio (4 pack mały ) w opakowaniu firmowym
<b>Alergeny:</b>	<b>1,3,7</b>			
<b>1 zboża zawierające gluten</b>	<b>4 ryby</b>	<b>6 soja, 7 mleko</b>	<b>9 seler</b>	
<b>2 Skorupiaki</b>	<b>3. jaja</b>	<b>5 orzeszki ziemne</b>	<b>8 Orzechy</b>	<b>10 Musztarda</b>
<b>Wartość odżywcza</b>				
Kcal	2206	2200	2206	2085
Białko	84,91 g	80 g	84,91 g	96 g

Węglowodany	234,36 g	220 g	234,36 g	244 g
Cukry proste	9,04 g	8 g	9,04 g	60 g
Tłuszcz	90,67 g	88 g	90,67 g	66,5 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	15,07 g	15 g	15,07 g	13,6 g
Błonnik	20,85	26 g	20,85	23 g
Sól	6,77 g	4 g	6,77 g	6,6 g
Obróbka:	gotowanie, duszenie			

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	OS, WRZ, WT, NR
	<b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>		<b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>	<b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>
ŚNIADANIE	Chleb mieszany Masło ekstra Szynkowa Pasta z piersi kurczaka z warzywami Papryka Sałata, ogórek małosolny Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Chleb żytni Masło ekstra Szynkowa Pasta z piersi kurczaka z warzywami Papryka Sałata, ogórek małosolny Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Chleb mieszany Masło ekstra Szynkowa Pasta z piersi kurczaka z warzywami ogórek małosolny, papryka Sałata Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynkowa Pasta z piersi kurczaka z warzywami Banan Sałata, pomidor Herbata bez cukru Kawa z mlekiem
OBIAD	Zupa pieczarkowa Ziemniaki Roladka drobiowa z serem i szpinakiem duszona w sosie koperkowym Sałatka kopenhaska Kompot z owoców	Zupa pieczarkowa Ziemniaki Roladka drobiowa z serem i szpinakiem duszona w sosie koperkowym Sałatka kopenhaska Woda z cytryną	Zupa pieczarkowa Ziemniaki Roladka drobiowa z serem i szpinakiem duszona w sosie koperkowym Sałatka kopenhaska Kompot z owoców	Krupnik jarski Ziemniaki Roladka drobiowa z serem i szpinakiem gotowana w sosie koperkowym jarskim Dynia gotowana Kompot z owoców
<b>Podwieczorek :herbatniki</b>				
KOLACJA	Chleb mieszany Masło ekstra Ser żółty Szynka drobiowa Rzodkiewka sałata Herbata bez cukru	Chleb razowy Masło ekstra Ser żółty Szynka drobiowa Rzodkiewka sałata Herbata bez cukru	Chleb zwykły Masło ekstra Ser żółty Szynka drobiowa Pomidor sałata Herbata bez cukru	Chleb pszenny Masło ekstra Twaróg z koperkiem Szynka drobiowa Pomidor sałata Herbata bez cukru
<b>II kolacja:</b>	Sok pomidorowy w opakowaniu firmowym	Sok pomidorowy w opakowaniu firmowym	Sok pomidorowy w opakowaniu firmowym	Jogurt naturalny w opakowaniu firmowym

<b>Alergeny: 1,3,7</b>			
<b>1 zboża zawierające gluten</b>	<b>4 ryby</b>	<b>6 soja, 7 mleko</b>	<b>9 seler</b>
<b>2 Skorupia 3. jaja</b>	<b>5 orzeszki ziemne</b>	<b>8 Orzechy</b>	<b>10 Musztarda</b>

<b>Wartość odżywcza</b>				
Kcal	1971	2188,5	1971	1875
Białko	85 g	101,1 g	85 g	107,15 g
Węglowodany	293 g	170,5 g	293 g	317,35 g
Cukry proste	29,7 g	17,45	29,7 g	31,33 g
Tłuszcz	95 g	79,7 g	95 g	62,85 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	9,8 g	8,91	9,8 g	7,38 g
Błonnik	29,64 g	31,4 g	29,64 g	25,30 g
Sól	7,4 g	6,32 g	7,4 g	6,90 g
Obróbka:	gotowanie, duszenie			

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	OS, WRZ, WT, NR
	<b>PLATKI OWSIANE NA MLEKU</b>		<b>PLATKI OWSIANE NA MLEKU</b>	<b>PLATKI OWSIANE NA MLEKU</b>
ŚNIADANIE	Chleb mieszany Masło ekstra Beskidzka Paszтет mięsno warzywny własnego wyrobu ogórek kiszony Sałata , jabłko Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Chleb żytni Masło ekstra Beskidzka Paszтет mięsno warzywny własnego wyrobu ogórek kiszony Sałata, kiwi Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Chleb mieszany Masło ekstra Beskidzka Paszтет mięsno warzywny własnego wyrobu Sałata, ogórek kiszony jabłko Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Chleb pszenny Masło ekstra szynka drobiowa 3x Paszтет mięsno warzywny własnego wyrobu Sałata, jabłko gotowane jabłko gotowane Herbata bez cukru Kawa z mlekiem
OBIAD	Barszcz czerwony Cepeliny polane skwarkami kapusta ksz.gotowana Kapusta kiszona gotowana Kompot z owoców	Barszcz czerwony Cepeliny na mące pełnoziarnistej polane masełkiem Kapusta kiszona gotowana Woda z cytryną	Barszcz czerwony Cepeliny polane masełkiem Kapusta kiszona gotowana Kompot z owoców	Grycikowa z natką pietruszki Cepeliny z masełkiem Buraczki Kompot z owoców
<b>Podwieczorek :biszkopty</b>				
KOLACJA	Chleb mieszany Masło ekstra Delikatny paprykarz własnego wyrobu Szynka drobiowa Ogórek zielony kiełki Herbata bez cukru	Chleb razowy Masło ekstra Delikatny paprykarz własnego wyrobu Szynka drobiowa Ogórek zielony kiełki Herbata bez cukru	Chleb zwykły Masło ekstra Delikatny paprykarz własnego wyrobu Szynka drobiowa Sałata kiełki Herbata bez cukru	Chleb pszenny Masło ekstra Delikatny paprykarz własnego wyrobu Szynka drobiowa Sałata kiełki Herbata bez cukru
<b>II kolacja:</b>	Serek Almette w opakowaniu firmowym ( 1 saszetka)	Serek Almette w opakowaniu firmowym ( 1 saszetka)	Serek Almette w opakowaniu firmowym ( 1 saszetka)	Serek Almette w opakowaniu firmowym ( 1 saszetka)
<b>Alergeny:</b>	<b>1,3,4,7</b>			
<b>1 zboża zawierające gluten</b>		<b>4 ryby</b>	<b>6 soja, 7 mleko</b>	<b>9 seler</b>
<b>2 Skorupiaki</b>	<b>3. jaja</b>	<b>5 orzeszki ziemne</b>	<b>8 Orzechy</b>	<b>10 Musztarda</b>
<b>Wartość odżywcza</b>				
Kcal	2257	2053	2257	2136,4 g
Białko	87,79 g	69,44	87,79 g	82,39 g
Węglowodany	191,95 g	230,05	191,95 g	166,55 g

Cukry proste	20,15 g	14,43	20,15 g	20 g
Tłuszcz	67,9 g	68,05	67,9 g	89,60 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	8,99 g	8,33	8,99 g	7,70 g
Błonnik	13,5 g	17,85	13,5 g	13,5 g
Sól	4,11 g	3,57	4,11 g	4,23
Obróbka:	pieczenie, gotowanie			

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	OS, WRZ, WT, NR, PŁ
	<b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b>		<b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b>	<b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b>
ŚNIADANIE	Chleb mieszany Masło ekstra Beskidzka Pasta jajeczna Rzodkiewka, roszponka Papryka czerwona Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Chleb żytni Masło ekstra Beskidzka Pasta jajeczna roszponka, rzodkiewka Papryka czerwona Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Chleb mieszany Masło ekstra Beskidzka Pasta jajeczna roszponka rzodkiewka Sałata Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Chleb pszenny Masło ekstra Połudwica drobiowa Białko jaja gotowane pomidor roszponka Herbata bez cukru Kawa z mlekiem

Krupnik Krupnik Krupnik Krupnik jarski

OBIAD	Ziemniaki purre z koperkiem Kotl.szarpany z warzywami w sosie brokułowym buraczki na ciepło Kompot z owoców	Ziemniaki purre z koperkiem Kotl.szarpany z warzywami w sosie brokułowym buraczki na ciepło Woda z cytryną	Ziemniaki purre z koperkiem Kotl.szarpany z warzywami w sosie brokułowym buraczki na ciepło Kompot z owoców	Ziemniaki purre z koperkiem Kotl szarpany na parze z dodatkiem dozwolonych warzyw w delikatnym sosie warzywnym buraczki na ciepło Kompot z owoców
-------	--	---	--	--

Podwieczorek : arbuz

KOLACJA	Chleb mieszany Masło ekstra budyń z sokiem Połudwica drobiowa Sałata Pomarańcza Herbata bez cukru	Chleb razowy Masło ekstra budyń Połudwica drobiowa Sałata Pomarańcza Herbata bez cukru	Chleb zwykły Masło ekstra budyń z sokiem Połudwica drobiowa Sałata Pomarańcza Herbata bez cukru	Chleb pszenny Masło ekstra budyń Połudwica drobiowa Sałata Pomarańcza Herbata bez cukru
---------	---	--	---	---

II KOLACJA	Sok owocowy w opakowaniu firmowym	Sok warzywny w opakowaniu firmowym	Sok owocowy w opakowaniu firmowym	Sok owocowy w opakowaniu firmowym
------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

<b>Alergeny:</b>	<b>1,3,7</b>			
<b>1 zboża zawierające gluten</b>	<b>4 ryby</b>	<b>6 soja, 7 mleko</b>	<b>9 seler</b>	
<b>2 Skorupiaki</b>	<b>3. jaja</b>	<b>5 orzeszki ziemne</b>	<b>8 Orzechy</b>	<b>10 Musztarda</b>
<b>Wartość odżywcza</b>				
Kcal	2164,05	1939	2164,05	2087,05
Białko	98,4 g	76,7 g	98,4 g	96,15 g

Węglowodany	222,3 g	239 g	222,3 g	216,53 g
Cukry proste	21,11g	22,70g	21,11g	21,21 g
Tłuszcz	67,9g	78,4g	67,9g	67,1g
Nasycone kwasy tłuszczowe	5,09 g	5,49 g	5,09 g	4,69 g
Błonnik	26,4 g	26,5 g	26,4 g	20,75
Sól	6,15 g	6,95 g	6,15 g	5,61 g
Obróbka:	pieczenie, gotowanie			

Pn	DIETA PODSTAWOWA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	OS, WRZ, WT, NR
	<b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>	<b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>	<b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>	<b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>
ŚNIADANIE	Chleb mieszany	Chleb żytni	Chleb mieszany	Chleb pszenny
	Masło ekstra dżem twaróg krojony rzodkiewka	Masło ekstra Tyrolska twaróg krojony rzodkiewka	Masło ekstra Twaróg krojony dżem rzodkiewka	Masło ekstra Połudwica białko jajka brzoskwinia
	Salata roszonek	Salata roszonek	Salata	Salata
	Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Herbata bez cukru Kawa z mlekiem
OBIAD	Żurek z kielbaską	Żurek z kielbaską	Żurek z kielbaską	Koperkowa jarska z lanymi kluskami
	Makaron świdry ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym	pełnoziarnisty Makaron ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym	Makaron świdry ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym	Makaron świdry ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym
	Kompot z owoców	Woda z cytryną	Kompot z owoców	Kompot z owoców
<b>Podwieczorek : jogurt naturalny</b>				
KOLACJA	Chleb mieszany Masło ekstra Kaszka na gęsto z sokiem owocowym	Chleb razowy Masło ekstra grejfrut	Chleb zwykły Masło ekstra Kaszka na gęsto z sokiem owocowym	Chleb pszenny Masło ekstra Kaszka na gęsto
	Szynka drobiowa Ogórek zielony Pomidor Herbata bez cukru	Szynka drobiowa 2x Ogórek zielony Pomidor Herbata bez cukru	Szynka drobiowa Salata Pomidor Herbata bez cukru	Szynka drobiowa Salata Pomidor Herbata bez cukru
	Sok buraczany w opakowaniu firmowym	Sok pomidorowy w opakowaniu firmowym	Sok buraczany w opakowaniu firmowym	Sok buraczany w opakowaniu firmowym

<b>Alergeny:</b>	<b>1,2,3,7</b>			
<b>1 zboża zawierające gluten</b>	<b>4 ryby</b>	<b>6 soja, 7 mleko</b>	<b>9 seler</b>	
<b>2 Skorupiaki</b>	<b>3. jaja</b>	<b>5 orzeszki ziemne</b>	<b>8 Orzechy</b>	<b>10 Musztarda</b>
<b>Wartość odżywcza</b>				
Kcal	1925	1950,2	1925	1935
Białko	90 g	87,1 g	90 g	101,3 g
Węglowodany	233g	225,2 g	233g	207,4 g
Cukry proste	14,2 g	13,8g	14,2 g	12,95 g
Tłuszcz	80g	74,2 g	80g	74,2 g

Nasycone kwasy tłuszczowe	11,8 g	10,40g	11,8 g	10,0 g
Błonnik	25 g	27,25 g	25 g	24,30 g
Sól	8 g	8,2 g	8 g	6 g
Obróbka:	gotowanie, pieczenie			

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>OS, WRZ, WT, NR</b>
	<b>Kasza manna na mleku</b>	<b>Kasza manna na mleku</b>	<b>Kasza manna na mleku</b>	<b>Kasza manna na mleku</b>
ŚNIADANIE	Chleb mieszany Masło ekstra tyrolska ser top Pomidor, winogorono Sałata, Herbata bez cukru Kakao	Chleb żytni Masło ekstra Tyrolska twaróg Pomidor, winogorono Sałata Herbata bez cukru	Chleb mieszany Masło ekstra Tyrolska ser top Pomidor, winogorono Sałata Herbata bez cukru kakao	Chleb pszenny Masło ekstra chuda wędlina twaróg pomidor, brzoskiwnia Sałata Herbata bez cukru Kawa z mlekiem
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami Ziemniaki purre z koperkiem Filet z dorsza panierowany w sosie cytrynowym  marchewki mini Kompot z owoców	Zupa kalafiorowa z ziemniakami Ziemniaki purre z koperkiem Filet z dorsza na parze w sosie cytrynowym  marchewki mini Woda z cytryną	zupa kalafiorowa z ziemniakami Ziemniaki purre z koperkiem Filet z dorsza panierowany w sosie cytrynowym  marchewki mini Kompot z owoców	Barszcz czerwony jarski z ziemniakami Ziemniaki purre z koperkiem Filet z dorsza panierowany w sosie cytrynowym  marchewki mini Kompot z owoców
<b>Podwieczorek : jogurt owocowy</b>				
	Chleb mieszany Masło ekstra  ślimaczki z ciasta francuskiego z szpinakiem i serem feta	Chleb razowy Masło ekstra  ślimaczki z ciasta francuskiego z szpinakiem i serem feta	Chleb zwykły Masło ekstra  ślimaczki z ciasta francuskiego z szpinakiem i serem feta	Chleb pszenny Masło ekstra  dżem
KOLACJA	Polędwica drobiowa Ogórek zielony Pomidor Herbata bez cukru	Polędwica drobiowa Ogórek zielony Pomidor Herbata bez cukru	Polędwica drobiowa Sałata Pomidor Herbata bez cukru	Polędwica drobiowa Sałata Pomidor Herbata bez cukru
II KOLACJA	Mus owocowy Kubuś w opakowaniu firmowym	Jogurt naturalny	Mus owocowy Kubuś w opakowaniu firmowym	Mus owocowy Kubuś w opakowaniu firmowym

<b>Alergeny:</b>	<b>1,3,4,7</b>			
<b>1 zboża zawierające gluten</b>		<b>4 ryby</b>	<b>6 soja, 7 mleko</b>	<b>9 seler</b>
<b>2 Skorupiaki</b>	<b>3. jaja</b>	<b>5 orzeszki ziemne</b>	<b>8 Orzechy</b>	<b>10 Musztarda</b>
<b>Wartość odżywcza</b>				
Kcal	1955	1910	1955	1922,1
Białko	90,1 g	99,5 g	90,1 g	89,1 g
Węglowodany	201,7g	213 g	201,7g	204,2 g
Cukry proste	16,1 g	13,5 g	16,1 g	14,2 g
Tłuszcz	79,4 g	80 g	79,4 g	72,7 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	17,3 g	19 g	17,3 g	16,5 g
Błonnik	19,3 g	24,5 g	19,3 g	19,1 g
Sól	4,8 g	4,63 g	4,8 g	4,2 g
Obróbka:	gotowanie, duszenie, pieczenie			

nd	DIETA PODSTAWOWA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	OS, WRZ, WT, NR
	<b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b>		<b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b>	<b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b>
ŚNIADANIE	Chleb mieszany Masło ekstra Beskidzka parówka Papryka czerwona Sałata, keczup Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Chleb żytni Masło ekstra Beskidzka ser żółty Papryka czerwona Sałata, keczup Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Chleb mieszany Masło ekstra Beskidzka parówka papryka czerwona Sałata, Herbata bez cukru Kawa z mlekiem	Chleb pszenny Masło ekstra chuda wędlina twarożek Pomidor Sałata, jabłko got Herbata bez cukru Kawa z mlekiem
OBIAD	Rosół z makaronem Ziemniaki purre z koperkiem Udko duszone w ciemnym sosie Mizeria Kompot z owoców	Rosół z makaronem Ziemniaki purre z koperkiem Udko duszone w ciemnym sosie Mizeria Woda z cytryną	Rosół z makaronem Ziemniaki purre z koperkiem Udko gotowane w sosie własnym Mizeria Kompot z owoców	Rosół z makaronem jarski Ziemniaki purre z koperkiem Udko gotowane w sosie własnym Sałata z jogurtem Kompot z owoców
<b>Podwieczorek :serek waniliowy</b>				
KOLACJA	Chleb mieszany Masło ekstra Sałatka grecka Polędwica Ogórek zielony kielki , Herbata bez cukru	Chleb razowy Masło ekstra Sałatka grecka Polędwica ogórek zielony kielki Herbata bez cukru	Chleb zwykły Masło ekstra Sałatka grecka Polędwica kielki ogórek zielony Herbata bez cukru	Chleb pszenny Masło ekstra Ryż na mleku z cynamonem i jabłkiem Polędwica Sałata banan Herbata bez cukru

II KOLACJA      Jogurt naturalny w opakowaniu firmowym      Jogurt naturalny w opakowaniu firmowym      Jogurt naturalny w opakowaniu firmowym      Jogurt naturalny w opakowaniu firmowym

<b>Alergeny:</b>	<b>1,3,7</b>			
<b>1 zboża zawierające gluten</b>		<b>4 ryby</b>	<b>6 soja, 7 mleko</b>	<b>9 seler</b>
<b>2 Skorupiaki</b>	<b>3. jaja</b>	<b>5 orzeszki ziemne</b>	<b>8 Orzechy</b>	<b>10 Musztarda</b>
<b>Wartość odżywcza</b>				
Kcal	1914	1977,4	1914	1910,85
Białko	85,5 g	87,85 g	85,5 g	112,8 g
Węglowodany	197,5 g	194,65 g	197,5 g	194,6 g

Cukry proste	20,15 g	19,46 g	20,15 g	19,66 g
Tłuszcz	67,5 g	58,6 g	67,5 g	69,2 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	6,72 g	6,53 g	6,72 g	5,95 g
Błonnik	24,9 g	31,70 g	24,9 g	21,70 g
Sól	6,7	7,15 g	6,7g	5,45 g
Obróbka:	gotowanie, duszenie			

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	OS, WRZ, WT, NR
	<b>Zacierka</b>		<b>Zacierka</b>	<b>Zacierka</b>
ŚNIADANIE	Chleb mieszany	Chleb żytni	Chleb mieszany	Chleb pszenny
	Masło ekstra Szynkowa salceson ozorkowy	Masło ekstra Szynkowa jajko na miękko	Masło ekstra Szynkowa salceson ozorkowy	Masło ekstra Szynkowa białko
	Salata, rzodkiewka Kiwi	Salata, rzodkiewka Kiwi	Salata, rzodkiewka Kiwi	Salata, pomidor, banan
	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru
	Kawa z mlekiem	Kawa z mlekiem	Kawa z mlekiem	Kawa z mlekiem
OBIAŁ	Zupa brokułowa	Zupa brokułowa	Zupa jarska pomidorowa z ryżem z natką pietruszki	Zupa brokułowa Kasza
	Kasza gryczana z koperkiem	Kasza gryczana z koperkiem	Kasza jęczmienna z koperkiem	jęczmienna z koperkiem
	gulasz wiep.dusz w sosie własnym	gulasz got. w sosie koperkowym	gulasz.dusz.got. w sosie koperkowym	pulpet got. w sosie koperkowym
	sałatka zogórka kisz	sałatka zogórka kisz	sałatka zogórka kisz	Buraczki
	Kompot z owoców	Woda z cytryną	Kompot z owoców	Kompot z owoców
<b>Podwieczorek : sok jabłkowy 100%</b>				
KOLACJA	Chleb mieszany	Chleb razowy	Chleb zwykły	Chleb pszenny
	Masło ekstra	Masło ekstra	Masło ekstra	Masło ekstra
	sałatka jarzynowa	sałatka jarzynowa	sałatka jarzynowa	sałatka jarzynowa z jogurtem z dozwolonych warzyw
	Polędwica drobiowa	Polędwica drobiowa	Polędwica drobiowa	Polędwica drobiowa
II KOLACJA	Papryka	Papryka	Papryka	Salata
	Salata	Salata	Salata	Brzoskwinia
	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru
	Sok owocowy w opakowaniu firmowym	Ciastka zbożowe bez cukru	Sok owocowy w opakowaniu firmowym	Sok owocowy w opakowaniu firmowym

<b>Alergeny:</b>	<b>1,3,7</b>			
<b>1 zboża zawierające gluten</b>		<b>4 ryby</b>	<b>6 soja, 7 mleko</b>	<b>9 seler</b>
<b>2 Skorupiaki</b>	<b>3. jaja</b>	<b>5 orzeszki ziemne</b>	<b>8 Orzechy</b>	<b>10 Musztarda</b>
<b>Wartość odżywcza</b>				
Kcal	2205	2075	2205	1963,51
Białko	75,1	74,9 g	75,1	77,25 g
Węglowodany	199,1 g	192,5 g	199,1 g	212,71
Cukry proste	18,51 g		18,51g	
Tłuszcz	48,75 g	51,5 g	48,75 g	41,59
Nasycone kwasy tłuszczowe	5,75 g	5,13 g	5,75g	4,45 g
Błonnik	29,50 g	32,64g	29,50g	24,34g
Sól	5,75 g	5,98 g	5,75 g	4,90g
Obróbka:	gotowanie, duszenie, pieczenie			