

Jadłospis tygodniowy 30.10-5.11.2023

		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 30.10	Śniadanie	Zupa mleczna kukurydziana (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), jajecznica na parze(60g), sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [alergeny 1,3,7,10,]		Zupa mleczna kukurydziana (250ml), chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), jajecznica na parze (60g) sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,7,10,]	Chleb graham (120g), masło(15g), jajecznica na parze (60g) sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) [alergeny 1,3,7,10,]
	II śniadanie				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) [alergeny 1,7]
	Obiad	Zestaw 1	Zestaw 2	Zupa jarzynowa (300 ml) Makaron z twarogiem półtłustym (250g), kompot wieloowocowy zc [alergeny 1,3,5,6,7,8,9,10]	Zupa jarzynowa (300 ml) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem półtłustym (250g), kompot wieloowocowy bc [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa jarzynowa (300 ml) Naleśniki na słodko z twarogiem i marmolada wieloowocową (230g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa jarzynowa (300 ml) Naleśniki na słono z pieczarkami i żółtym serem (230g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]		
	Kolacja	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), szynkowa (30g), ser żółty półtłusty (30g), pomidor (30g) herbata owocowa (250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]		Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), szynkowa (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata owocowa (250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), szynkowa (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata owocowa (250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]
	Dodatkiwa kolacja	Jogurt truskawkowy (150g) [alergeny 7]		Jogurt naturalny (150g) [alergeny 7]	Jogurt naturalny (150g) [alergeny 7]
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2073,7643 Białko ogółem [g] 75,8646 Węglowodany ogółem [g] 329,6930 Tłuszcz [g] 56,4216 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,7324 Błonnik pokarmowy [g] 28,4725 Sól [g] 7,5806	Energia [kcal] 2082,1632 Białko ogółem [g] 84,1677 Tłuszcz [g] 63,1495 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 33,6267 Węglowodany ogółem [g] 309,1282 Błonnik pokarmowy [g] 30,1800 Sól [g] 10,0016	Energia [kcal] 2010,0928 Białko ogółem [g] 61,7211 Tłuszcz [g] 63,7214 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,5468 Węglowodany ogółem [g] 308,6826 Błonnik pokarmowy [g] 22,3281 Sól [g] 7,7855	Energia [kcal] 2130,4709 Białko ogółem [g] 72,1861 Tłuszcz [g] 79,5496 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 45,0458 Węglowodany ogółem [g] 295,3868 Błonnik pokarmowy [g] 28,3476 Sól [g] 6,8790	

Wtorek 31.10	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku(250ml),chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta rybna szprot w sosie pomidorowym z twarogiem(60g), sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [alergeny 1,3,4,7,9,10]		Płatki owsiane na mleku (250ml),chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), j), pasta rybna szprot w sosie pomidorowym z twarogiem (60g) sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,4,7,9,10]	Płatki owsiane na mleku (250ml),chleb graham (120g), masło(15g),), pasta rybna szprot w sosie pomidorowym z twarogiem (60g) sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) [alergeny 1,3,4,7,9,10]
	II śniadanie				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) [alergeny 1,7]
	Obiad	Zestaw 1	Zestaw 2	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) klops z mięsa wieprzowego(120g) w sosie pomidorowym (40g), ziemniaki (300g) brokuł z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) klops z mięsa wieprzowego(120g) w sosie pomidorowym (40g), ziemniaki (300g)) fasolka szparagowa z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) Kotlet mielony z mięsa wieprzowego, smażony (120g) ziemniaki (300g) fasolka szparagowa z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) klops z mięsa wieprzowego(120g) w sosie pomidorowym (40g), ziemniaki (300g) fasolka szparagowa z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]		
	Kolacja	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), kiełbasa żywiecka (30g), ser żółty półtłusty (30g), ogórek zielony (30g) herbata miętowa (250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]		Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), kiełbasa żywiecka (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata miętowa(250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), kiełbasa żywiecka (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata miętowa(250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]
	Dodatki do kolacji	Herbatniki pełnoziarniste, bezcukrowe (50g) kefir (120g) [alergeny 1,7,10]		Bułka mleczna (50g) kefir (120g) [alergeny 1,7,10]	Herbatniki pełnoziarniste, bezcukrowe (50g) kefir (120g) [alergeny 1,7,10]
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2253,0006 Białko ogółem [g] 84,5076 Tłuszcz [g] 61,3768 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g]31,4752 Węglowodany ogółem [g] 355,3354 Błonnik pokarmowy [g] 29,9346 Sól [g] 10,6459	Energia [kcal] 2219,6502 Białko ogółem [g] 82,0091 Tłuszcz [g] 60,1982 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g]31,0070 Węglowodany ogółem [g] 351,9375 Błonnik pokarmowy [g] 29,5133 Sól [g] 11,0550	Energia [kcal] 2161,9422 Białko ogółem [g] 76,5411 Tłuszcz [g] 57,1070 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g]29,1028 Węglowodany ogółem [g] 349,4939 Błonnik pokarmowy [g] 28,5833 Sól [g] 11,0091	Energia [kcal] 2219,6502 Białko ogółem [g] 82,0091 Tłuszcz [g] 60,1982 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,0070 Węglowodany ogółem [g] 351,9375 Błonnik pokarmowy [g] 29,5133 Sól [g] 11,0550	

Środa 1.11	Śniadanie	Zupa mleczna z kasza manną (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta kanapkowa (kiełbasa szynkowa, jaja, ogórek konserwowy)(60g), sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]		Zupa mleczna z kasza manną(250ml), chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), szynka wiejska(60g), pomidor (30g) sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	chleb graham (120g), masło(15g), , pasta kanapkowa (kiełbasa szynkowa, jaja, ogórek konserwowy)(60g) sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]
	II śniadanie				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) [alergeny 1,7]
	Obiad	Zestaw 1	Zestaw 2	Rosół z lanym ciastem (300g), pierś drobiowa gotowana (150g), ziemniaki (300g) marchew z wody z olejem (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,8,9,10]	Rosół z lanym ciastem (300g), pierś drobiowa gotowana (150g), ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej z olejem (120g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Rosół z lanym ciastem (300g), pierś drobiowa w cieście smaźona (150g), ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej z olejem (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Rosół z lanym ciastem (300g), udko drobiowe smaź (150g), ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej z olejem (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]		
	Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasztet drobiowy (60g), ogórek zielony (30g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]		chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), szynka z piersi indyka (60g) pomidor (30g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]	chleb graham (120g), masło(15g), szynka z piersi indyka (60g) pomidor (30g) herbata ekspresowa z cytryną bc(250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]
	Dodatko wa kolacja	Biskopki bezcukrowe (35g), serek homogenizowany waniliowy (150g) [alergeny 1,3,7]		Biskopki bezcukrowe (35g), serek homogenizowany waniliowy (150g) [alergeny 1,3,7]	jogurt bez cukru truskawka/banan (250g) [alergeny 1,3,7]
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2405,9042 Białko ogółem [g] 118,2149 Tłuszcz [g] 63,5924 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 29,0678 Węglowodany ogółem [g] 353,6266 Błonnik pokarmowy [g] 27,8418 Sól [g] 12,0327	Energia [kcal] 2464,8002 Białko ogółem [g] 108,7838 Tłuszcz [g] 80,6750 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g]30,0580 Węglowodany ogółem [g] 294,0351 Błonnik pokarmowy [g] 26,7453 Sól [g] 12,3309	Energia [kcal] 2405,7369 Białko ogółem [g] 125,8873 Tłuszcz [g] 62,7051 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g]28,9512 Węglowodany ogółem [g] 347,9809 Błonnik pokarmowy [g] 27,7881 Sól [g] 12,9963	Energia [kcal] 2056,4593 Białko ogółem [g] 99,8778 Tłuszcz [g] 53,9905 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g]24,7779 Węglowodany ogółem [g] 305,4097 Błonnik pokarmowy [g] 26,3830 Sól [g] 12,3600	

Czwartek 2.11	Śniadanie	Zupa mleczna kukurydziana (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta z jaj(60g), sałata zielona (7g), powidła śliwkowe (25g) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7]		Zupa mleczna kukurydziana (250ml), chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), pasta z jaj(60g) sałata zielona (7g) dżem niskosłodzony truskawka (25g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,6,7]	chleb graham (120g), masło(15g), pasta z jaj (60g) pomidor (30g) sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) [alergeny 1,3,6,7]
	II śniadanie				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) [alergeny 1,7]
	Obiad	Zestaw 1	Zestaw 2	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) gulasz wp gotowany (120g), kasza jecz. (150g), kalafior z wody(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) gulasz wp gotowany (120g), kasza jecz. (150g), mizeria z śmietaną (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) gulasz wp.(140g) kasza jecz. (150g), mizeria z śmietaną (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) pieczeń wp (120g), kasza jecz. (150g), mizeria z śmietaną (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]		
	Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), szynka wiejska (40g), ser żółty (30g), papryka czerwona (30 g)herbata owocowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10,]		chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), szynka wiejska (40g) serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata owocowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10,]	chleb graham (120g), masło(15g), szynka wiejska (40g), ser żółty (30g), papryka czerwona (30 g)herbata owocowa bc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10,]
Dodatki do kolacji	Serek wiejski (200g), jabłko 1 szt [alergeny 7]		Serek wiejski (200g), jabłko 1 szt [alergeny 7]	Serek wiejski (200g), jabłko 1 szt [alergeny 7]	
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2059,9560 Białko ogółem [g] 94,3107 Tłuszcz [g] 59,9681 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,8443 Węglowodany ogółem [g] 297,8464 Błonnik pokarmowy [g] 24,5260 Sól [g] 10,9267	Energia [kcal] 2067,1608 Białko ogółem [g] 95,3135 Tłuszcz [g] 60,1870 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,9367 Węglowodany ogółem [g] 298,1909 Błonnik pokarmowy [g] 24,6034 Sól [g] 11,1012	Energia [kcal] 2241,3453 Białko ogółem [g] 98,9307 Tłuszcz [g] 59,9339 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,9065 Węglowodany ogółem [g] 304,4545 Błonnik pokarmowy [g] 24,7570 Sól [g] 11,4177	Energia [kcal] 2096,7497 Białko ogółem [g] 95,5280 Tłuszcz [g] 58,4443 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,9027 Węglowodany ogółem [g] 312,7227 Błonnik pokarmowy [g] 31,7701 Sól [g] 11,3299	

Piątek 3.11	Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), ser twarogowy chudy (80g), sałata zielona (7g), miód (25g) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [alergeny 1,3,7,10]		Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (250ml), chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), ser twarogowy chudy (80g), sałata zielona (7g), miód (25g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,7,10]	chleb graham (120g), masło(15g), ser twarogowy chudy (80g), sałata zielona (7g), papryka (30g) kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) [alergeny 1,3,7]
	II śniadanie				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) [alergeny 1,7]
	Obiad	Zestaw 1	Zestaw 2	Zupa jarzynowa (300ml) Filet z tilapii gotowany (130g), ziemniaki (300g), surówka z marchewki i selera (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa krupnik (300 ml) Filet z tilapii gotowany (130g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty kiszonej (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]
		Zupa krupnik (300 ml) filet z tilapii panierowany, smażony (130g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty kiszonej (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa krupnik (300 ml) Filet z tilapii duszony pod warzywami (marchew, seler, por) (130g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty kiszonej (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]		
	Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta rybna (śledź w oleju b.zalewy, jajko, ogórek kons) sałata (7 g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) [alergeny 1,3,4,6,7,9,10,]		chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), jajko na miękko (2 szt) pomidor (30g), sałata (7g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	chleb graham (120g), masło(15g), jajko na miękko (2 szt) pomidor (30g) sałata (7g) herbata ekspresowa z cytryną bc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]
	Dodatko wa kolacja	Herbatniki pełnoziarniste, bezcukrowe (50g) kefir 120g [alergeny 1,7,10]		Biszkopty bezcukrowe (50g) kefir (120g) [alergeny 1,7,10]	Herbatniki pełnoziarniste, bezcukrowe (50g) kefir (120g) [alergeny 1,7,10]
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2317,9376 Białko ogółem [g] 87,9052 Tłuszcz [g] 60,6085 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,2324 Węglowodany ogółem [g] 368,5975 Błonnik pokarmowy [g] 24,5795 Sól [g] 10,3844	Energia [kcal] 2339,6356 Białko ogółem [g] 96,8874 Tłuszcz [g] 60,2212 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,0953 Węglowodany ogółem [g] 365,9300 Błonnik pokarmowy [g] 27,7215 Sól [g] 10,4927	Energia [kcal] 2317,3563 Białko ogółem [g] 83,6130 Tłuszcz [g] 54,3653 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,8821 Węglowodany ogółem [g] 385,2813 Błonnik pokarmowy [g] 24,1503 Sól [g] 9,5880	Energia [kcal] 2227,3656 Białko ogółem [g] 96,8658 Tłuszcz [g] 52,2014 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,2788 Węglowodany ogółem [g] 359,0303 Błonnik pokarmowy [g] 34,4403 Sól [g] 10,9722	

Sobota 4.11	Śniadanie	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), paszтет dr (60g), ogórek zielony (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10,]	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), kiełbasa żywiecka(60g) pomidor (30g), sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10,]	chleb graham (120g), masło(15g),), kiełbasa żywiecka(60g) pomidor (30g), sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10,]
	II śniadanie			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) [alergeny 1,7]
	Obiad	Barszcz czerwony (300ml) Makaron z szpinakiem i twarogiem (250g) Kompot wielowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Barszcz czerwony (300ml) Makaron z szpinakiem i twarogiem (250g), Kompot wielowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Barszcz czerwony (300ml) Makaron pełnoziarnisty z szpinakiem i twarogiem (250g), Kompot wielowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
	Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), sałatka jarzynowa (80g), parówka drobiowa na ciepło (2 szt-100g) herbata miętowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), kiełbasa krakowska(60g) pomidor (30g), sałata zielona (7g) herbata miętowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	chleb graham (120g), masło(15g),), kiełbasa krakowska (60g) pomidor (30g), sałata zielona (7g) kawa herbata miętowa bc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]
	Dodatki do kolacji	Jogurt naturalny (150g) banan (1 szt) [alergeny 7]	Jogurt naturalny (150g) banan (1 szt) [alergeny 7]	Jogurt naturalny (150g) banan (1 szt) [alergeny 7]
Wartość energetyczna		Energia [kcal] 2156,5514 Białko ogółem [g] 64,3748 Tłuszcz [g] 79,3165 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,1677 Węglowodany ogółem [g] 310,2656 Błonnik pokarmowy [g] 28,4712 Sól [g] 10,3469	Energia [kcal] 2187,5634 Białko ogółem [g] 80,9523 Tłuszcz [g] 66,9593 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,1614 Węglowodany ogółem [g] 329,7956 Błonnik pokarmowy [g] 29,5384 Sól [g] 10,5231	Energia [kcal] 2067,8634 Białko ogółem [g] 80,9523 Tłuszcz [g] 66,9593 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,1614 Węglowodany ogółem [g] 299,8556 Błonnik pokarmowy [g] 29,5384 Sól [g] 10,5223
Niedziela 5.11	Śniadanie	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), ser topiony(60g), ogórek (30g) dżem niskosłodzony (25g), kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [alergeny 1,7]	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), twaróg chudy(60g) pomidor b. skórki (30g) kawa	chleb graham (120g), masło(15g), twaróg chudy(60g) pomidor (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,7]

			zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,7]	
II śniadanie				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) [alergeny 1,7]
Obiad	Zestaw 1	Zestaw 2	Rosół z makaronem (300ml) Udka dr gotowane bez skóry (200g), ziemniaki (300g), brokuł z wody (120g), Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]	Rosół z makaronem (300ml) Udka dr gotowane bez xskóry (200g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej z olejem (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]
	Rosół z makaronem (300ml) Udka dr smaż (200g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej z olejem (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]	Rosół z makaronem (300ml) Rolada drob. z szpinakiem (200g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej z olejem (120g), Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]		
Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), polędwica drobiowa (30g), ser żółty (30g) papryka (30 g) herbata owocowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,8,9,10]		chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), polędwica drobiowa (40g) serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata owocowa zc(250ml) [alergeny 1,3,7,6,8,9,10]	chleb graham (120g), masło(15g), polędwica drobiowa (40g) serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata owocowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,8,9,10]
Dodatki do kolacji	Wafle ryżowe (25g), jogurt truskawkowy (150g) [alergeny 5,7]		Wafle ryżowe (25g), jogurt naturalny (150g) [alergeny 5,7]	Wafle ryżowe (25g), jogurt naturalny (150g) [alergeny 5,7]
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2389,5796 Białko ogółem [g] 95,4737 Tłuszcz [g] 74,5722 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 37,4792 Węglowodany ogółem [g] 347,0687 Błonnik pokarmowy [g] 27,4928 Sól [g] 12,9156	Energia [kcal] 2164,0348 Białko ogółem [g] 80,5334 Tłuszcz [g] 59,8077 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,5014 Węglowodany ogółem [g] 339,0368 Błonnik pokarmowy [g] 27,9686 Sól [g] 11,8737	Energia [kcal] 2154,3318 Białko ogółem [g] 93,7231 Tłuszcz [g] 57,5136 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,4410 Węglowodany ogółem [g] 328,0735 Błonnik pokarmowy [g] 26,2143 Sól [g] 9,4682	Energia [kcal] 2158,3587 Białko ogółem [g] 93,9871 Tłuszcz [g] 58,5856 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,4520 Węglowodany ogółem [g] 326,2497 Błonnik pokarmowy [g] 26,2143 Sól [g] 10,2564

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLETANCI:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne

5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy migdały, laskowe, włoskie

9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

