

## Jadłospis tygodniowy 6.11-12.11.2023

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobową)	Dieta cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 6.11	Śniadanie	Zupa mleczna kukurydziana (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), jajecznica na parze(60g), sałata zielona (7g), rzodkiewki (3 szt) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,10,]</b>	Zupa mleczna kukurydziana (250ml), chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), jajecznica na parze (60g) sałata zielona (7g) pomidor (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,10,]</b>	Chleb graham (120g), masło(15g), jajecznica na parze (60g) sałata zielona (7g), rzodkiewki (3 szt) , kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,10,]</b>
	II śniadanie			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	Obiad	Zupa jarzynowa (300 ml) Pierogi leniwe z serem twarogowym półtłustym (230g), surówka z marchwi i jabłek (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa (300 ml) Pierogi leniwe z serem twarogowym półtłustym (230g), surówka z marchwi i jabłek (120g) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa (300 ml) Ryż brązowy na sypko (150g), jogurt naturalny (50g), mus z jabłek (70g) kompot wieloowocowy bc <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
	Kolacja	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), szynkowa (30g), ser żółty półtłusty (30g), pomidor (30g) herbata owocowa (250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), szynkowa (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata owocowa (250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), szynkowa (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata owocowa (250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>
	Dodatkiwa kolacja	Jogurt truskawkowy (150g) <b>[alergeny 7]</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>[alergeny 7]</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>[alergeny 7]</b>
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2153,4937 Białko ogółem [g] 85,3662 Węglowodany ogółem [g] 334,8593 Tłuszcz [g] 58,4180 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,3366 Błonnik pokarmowy [g] 27,7690 Sól [g] 8,9197	Energia [kcal] 2153,4937 Białko ogółem [g] 85,3662 Węglowodany ogółem [g] 334,8593 Tłuszcz [g] 58,4180 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,3366 Błonnik pokarmowy [g] 27,7690 Sól [g] 8,9197	Energia [kcal] 2079,0411 Białko ogółem [g] 66,3199 Tłuszcz [g] 53,1680 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,2066 Węglowodany ogółem [g] 348,9440 Błonnik pokarmowy [g] 31,1625 Sól [g] 8,6599	

<b>Wtorek 7.11</b>	<b>Śniadanie</b>	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), dżem truskawkowy (25g) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,9,10]</b>		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) dżem truskawkowy (25g), kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,9,10]</b>	Płatki owsiane na mleku (250ml),chleb graham (120g), masło(15g), ), pasta rybna szprot w sosie pomidorowym z twarogiem (60g) sałata zielona (7g)papryka (30g) kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,9,10]</b>
	<b>II śniadanie</b>				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	<b>Obiad</b>	Zestaw 1	Zestaw 2	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) ziemniaki (300g) schab gotowany (120g) marchew z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) schab gotowany(120g) ziemniaki (300g) ) marchew z groszkiem (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) Kotlet schabowy smażony (120g) ziemniaki (300g) marchew z groszkiem (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) schab duszony (120g) sos musztardowy(40g) , ziemniaki (300g) marchew z groszkiem (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		
	<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), kiełbasa żywiecka (30g), ser żółty półtłusty (30g), ogórek zielony (30g) herbata miętowa (250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>		Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), kiełbasa żywiecka (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata miętowa(250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), kiełbasa żywiecka (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata miętowa(250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>
	<b>Dodatki do kolacji</b>	biszkopity bezcukrowe (50g) kefir (120g) <b>[alergeny 1,7,10]</b>		biszkopity bezcukrowe (50g) kefir (120g) <b>[alergeny 1,7,10]</b>	Herbatniki pełnoziarniste, bezcukrowe (50g) kefir (120g) <b>[alergeny 1,7,10]</b>
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2182,1876 Białko ogółem [g] 93,2208 Tłuszcz [g] 57,8538 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,7705 Węglowodany ogółem [g] 336,8006 Błonnik pokarmowy [g] 29,7740 Sól [g] 8,5116	Energia [kcal] 2192,8508 Białko ogółem [g] 107,1877 Tłuszcz [g] 60,2353 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,7687 Węglowodany ogółem [g] 319,8404 Błonnik pokarmowy [g] 28,9989 Sól [g] 9,4531	Energia [kcal] 2130,7851 Białko ogółem [g] 97,4361 Tłuszcz [g] 53,3376 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,0307 Węglowodany ogółem [g] 331,1582 Błonnik pokarmowy [g] 31,9604 Sól [g] 9,2680	Energia [kcal] 2141,7061 Białko ogółem [g] 96,3539 Tłuszcz [g] 96,3539 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,9097 Węglowodany ogółem [g] 334,1034 Błonnik pokarmowy [g] 30,7914 Sól [g] 9,3173	

Środa 8.11	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) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>		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) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), , pasta kanapkowa (kiełbasa szynkowa, jaja, ogórek konserwowy)(60g) sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>
	II śniadanie				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	Obiad	Zestaw 1	Zestaw 2	Zupa ziemniaczana (300g), potrawka z kurczaka z warzywami mięso gotowane(150g), ryż (150g) surówka z marchewki i selera z olejem (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,8,9,10]</b>	Zupa porowa (300g), potrawka z kurczaka z warzywami mięso gotowane(150g), ryż brązowy (150g) surówka z marchewki i selera z olejem (120g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa porowa (300g), gulasz drobiowy duszony(150g), ryż (150g) surówka z marchewki i selera z olejem (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa porowa (300g), potrawka z kurczaka z warzywami mięso gotowane(150g), ryż (150g) surówka z marchewki i selera z olejem (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		
	Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasztet drobiowy (60g), ogórek zielony (30g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>		chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), szynka z piersi indyka (60g) ogórek (30g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), szynka z piersi indyka (60g) pomidor (30g) herbata ekspresowa z cytryną bc(250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>
	Dodatki do kolacji	Bułka mleczna (60g), serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>[alergeny 1,3,7]</b>		Bułka mleczna (60g), serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>[alergeny 1,3,7]</b>	Herbatniki pełnoziarniste, bezcukrowe (50g) jogurt bez cukru truskawka/banan (250g) <b>[alergeny 1,3,7]</b>
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2284,1250 Białko ogółem [g] 96,1589 Tłuszcz [g] 61,2503 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 28,7661 Węglowodany ogółem [g] 347,9711 Błonnik pokarmowy [g] 22,4092 Sól [g] 9,5503	Energia [kcal] 2339,5414 Białko ogółem [g] 100,5089 Tłuszcz [g] 72,4843 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,0150 Węglowodany ogółem [g] 332,2834 Błonnik pokarmowy [g] 22,3183 Sól [g] 10,7256	Energia [kcal] 2374,4254 Białko ogółem [g] 97,6772 Tłuszcz [g] 72,4098 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,1838 Węglowodany ogółem [g] 343,2692 Błonnik pokarmowy [g] 20,4359 Sól [g] 10,9504	Energia [kcal] 2210,4766 Białko ogółem [g] 98,2327 Tłuszcz [g] 70,8057 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,7290 Węglowodany ogółem [g] 307,9707 Błonnik pokarmowy [g] 26,4012 Sól [g] 12,3600	

Czwartek 9.11	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) <b>[alergeny 1,3,6,7]</b>		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) <b>[alergeny 1,3,6,7]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), pasta z jaj (60g) pomidor (30g) sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7]</b>
	II śniadanie				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	Obiad	Zestaw 1	Zestaw 2	Zupa krupnik (300 ml) pierś drobiowa gotowana (120g), ziemniaki (300g), brokuł z wody(120g)Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa krupnik (300 ml) pierś drobiowa gotowana(120g), ziemniaki (300g), surówka z białej kapusty(120g)Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa krupnik (300 ml) pierś drobiowa w cieście smażona(140g) ziemniaki (300g), surówka z białej kapusty(120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa krupnik (300 ml) pierś duszona w jarzynach(120g), ziemniaki (300g), surówka z białej kapusty(120g)Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		
	Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), szynka wiejska (40g), ser żółty (30g), ogórek zielony (30 g)herbata owocowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10,]</b>		chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), szynka wiejska (40g) serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata owocowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10,]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), szynka wiejska (40g), ser żółty (30g), ogórek zielony (30 g)herbata owocowa bc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10,]</b>
	Dodatko wa kolacja	Serek wiejski (200g), jabłko 1 szt <b>[alergeny 7]</b>		Serek wiejski (200g), jabłko 1 szt <b>[alergeny 7]</b>	Serek wiejski (200g), jabłko 1 szt <b>[alergeny 7]</b>
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2308,6093 Białko ogółem [g] 114,0831 Tłuszcz [g] 55,5768 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,3620 Węglowodany ogółem [g] 353,5818 Błonnik pokarmowy [g] 31,9360 Sól [g] 12,2360	Energia [kcal] 2159,7584 Białko ogółem [g] 89,5762 Tłuszcz [g] 56,8953 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,9367 Węglowodany ogółem [g] 338,2711 Błonnik pokarmowy [g] 32,4320 Sól [g] 11,9210	Energia [kcal] 2079,6184 Białko ogółem [g] 80,6621 Tłuszcz [g] 51,6315 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,7445 Węglowodany ogółem [g] 337,9224 Błonnik pokarmowy [g] 29,9173 Sól [g] 11,6460	Energia [kcal] 2137,3074 Białko ogółem [g] 88,2338 Tłuszcz [g] 66,9131 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 37,3331 Węglowodany ogółem [g] 312,7230 Błonnik pokarmowy [g] 31,7701 Sól [g] 12,2052	

Piątek 10.11	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) <b>[alergeny 1,3,7,10]</b>		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) <b>[alergeny 1,3,7,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), ser twarogowy chudy (80g), sałata zielona (7g), papryka (30g) kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7]</b>
	II śniadanie				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	Obiad	Zestaw 1	Zestaw 2	Zupa ogórkowa z ryżem (300 ml) Filet z mintaja gotowany (130g) ziemniaki (300g), buraczki (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa ogórkowa z ryżem (300 ml) Filet z mintaja gotowany (130g) ziemniaki (300g), buraczki (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>
		Zupa ogórkowa z ryżem(300 ml) filet z mintaja panierowany, smażony (130g) ziemniaki (300g), buraczki (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa ogórkowa z ryżem (300 ml) Filet z mintaja duszony w ziołach (130g) ziemniaki (300g), buraczki (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		
	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) <b>[alergeny 1,3,4,6,7,9,10,]</b>		chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), jajko na miękko (2 szt) pomidor (30g), sałata (7g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), jajko na miękko (2 szt) pomidor (30g) sałata (7g) herbata ekspresowa z cytryną bc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>
	Dodatko wa kolacja	Bułka drożdżowa z serem (70g) jogurt naturalny 150g <b>[alergeny 1,7,10]</b>		Bułka drożdżowa z serem (70g) jogurt naturalny 150g <b>[alergeny 1,7,10]</b>	Herbatniki pełnoziarniste, bezcukrowe (50g) jogurt naturalny 150g <b>[alergeny 1,7,10]</b>
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2338,6423 Białko ogółem [g] 92,1412 Tłuszcz [g] 54,9496 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,6229 Węglowodany ogółem [g] 381,4681 Błonnik pokarmowy [g] 26,2782 Sól [g] 11,4046	Energia [kcal] 2336,7755 Białko ogółem [g] 96,3892 Tłuszcz [g] 54,4992 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,4717 Węglowodany ogółem [g] 378,3122 Błonnik pokarmowy [g] 27,4890 Sól [g] 11,2085	Energia [kcal] 2346,2615 Białko ogółem [g] 95,1560 Tłuszcz [g] 50,7874 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,8944 Węglowodany ogółem [g] 389,2937 Błonnik pokarmowy [g] 25,3098 Sól [g] 10,8352	Energia [kcal] 2079,2752 Białko ogółem [g] 91,9884 Tłuszcz [g] 49,6255 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,5693 Węglowodany ogółem [g] 331,0264 Błonnik pokarmowy [g] 31,4890 Sól [g] 10,7105	

Sobota 11.11	Śniadanie	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), paszтет dr (60g), ogórek zielony (30g) sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10,]</b>	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), kiełbasa żywiecka(60g) pomidor (30g), sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10,]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), ), kiełbasa żywiecka(60g) pomidor (30g), sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10,]</b>
	II śniadanie			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	Obiad	Zupa grochowa (300ml) Makaron z sosem bolońskim (250g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300ml) Makaron z sosem bolońskim (250g), Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300ml) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim (250g), Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
	Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), sałatka jarzynowa (80g), parówka drobiowa na ciepło ( 2 szt-100g) herbata miętowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), kiełbasa krakowska(60g) pomidor (30g), sałata zielona (7g) herbata miętowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), ), kiełbasa krakowska (60g) pomidor (30g), sałata zielona (7g) kawa herbata miętowa bc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>
	Dodatki do kolacji	serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>[alergeny 7]</b>	serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>[alergeny 7]</b>	jogurt bez cukru truskawka/banan (250g) <b>[alergeny 7]</b>
Wartość energetyczna		Energia [kcal] 2254,8199 Białko ogółem [g] 89,5424 Tłuszcz [g] 76,4094 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,3753 Węglowodany ogółem [g] 3341,0166 Błonnik pokarmowy [g] 29,9698 Sól [g] 11,2000	Energia [kcal] 2149,320 Białko ogółem [g] 79,8254 Tłuszcz [g] 68,4059 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,4318 Węglowodany ogółem [g] 312,8611 Błonnik pokarmowy [g] 26,5749 Sól [g] 10,0572	Energia [kcal] 22458634 Białko ogółem [g] 81,954 Tłuszcz [g] 66,9593 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,1614 Węglowodany ogółem [g] 299,8556 Błonnik pokarmowy [g] 32,5578 Sól [g] 10,5223
Niedziela 12.11	Śniadanie	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), ser topiony(60g), ogórek (30g) dżem niskosłodzony (25g), kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>	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) <b>[alergeny 1,7]</b>

			zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>	
II	śniadanie			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
Obiad	Zestaw 1	Zestaw 2	Rosół z makaronem (300ml) Szynka wp gotowana (200g), ziemniaki (300g), brokuł z wody (120g), Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Szynka wp gotowana (200g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej z olejem (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]</b>
	Rosół z makaronem (300ml) Udka dr smaż (200g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej z olejem (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Pieczeń wieprzowa (120g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej z olejem (120g), Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]</b>		
Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), polędwica drobiowa (30g), ser żółty (30g) papryka (30 g) herbata owocowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,8,9,10]</b>		chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), polędwica drobiowa (40g) serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata owocowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,6,8,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), polędwica drobiowa (40g) serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata owocowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,8,9,10]</b>
Dodatki do kolacji	Wafle ryżowe (25g), jogurt truskawkowy (150g) <b>[alergeny 5,7]</b>		Wafle ryżowe (25g), jogurt naturalny (150g) <b>[alergeny 5,7]</b>	Wafle ryżowe (25g), jogurt naturalny (150g) <b>[alergeny 5,7]</b>
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2325,5796 Białko ogółem [g] 92,4737 Tłuszcz [g] 73,5722 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,4792 Węglowodany ogółem [g] 335,0558 Błonnik pokarmowy [g] 27,4928 Sól [g] 12,9156	Energia [kcal] 2364,0348 Białko ogółem [g] 81,5334 Tłuszcz [g] 58,8077 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,5014 Węglowodany ogółem [g] 341,0384 Błonnik pokarmowy [g] 27,9686 Sól [g] 11,8737	Energia [kcal] 2354,3318 Białko ogółem [g] 92,7231 Tłuszcz [g] 56,5136 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,4410 Węglowodany ogółem [g] 318,058 Błonnik pokarmowy [g] 26,2143 Sól [g] 9,4212	Energia [kcal] 2358,3587 Białko ogółem [g] 92,9871 Tłuszcz [g] 56,5856 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,4520 Węglowodany ogółem [g] 323,2587 Błonnik pokarmowy [g] 26,2143 Sól [g] 10,8474

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLETANCJI:

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

