

## Jadłospis tygodniowy 13.11-19.11.2023

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 13.11	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) Łazanki z kapusta kiszona i mięsem mielonym(200g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa (300 ml) makaron z serem twarogowym półtłustym (230g), jabłko (120g) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa (300 ml) makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym półtłustym (230g), jabłko (120g) 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>
	Dodatki a 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] 2147,0685 Białko ogółem [g] 84,1869 Węglowodany ogółem [g] 335,6740 Tłuszcz [g] 57,7483 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,0621 Błonnik pokarmowy [g] 27,4887 Sól [g] 10,2836	Energia [kcal] 2250,2105 Białko ogółem [g] 80,9812 Węglowodany ogółem [g] 337,6666 Tłuszcz [g] 69,1157 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 38,6149 Błonnik pokarmowy [g] 24,4433 Sól [g] 8,7410	Energia [kcal] 2237,0450 Białko ogółem [g] 80,0521 Tłuszcz [g] 55,9654 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,2356 Węglowodany ogółem [g] 367,8658 Błonnik pokarmowy [g] 30,6738 Sól [g] 8,2268	

<b>Wtorek 14.11</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku(250ml),chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), paprykarz szczeciński (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), pasta ryбно-jarzynowa (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 ryбно-jarzynowa (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>	<b>Zestaw 1</b>	<b>Zestaw 2</b>	Rosół z kasza manną (300ml) ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Rosół z kasza manną (300ml) ziemniaki (300g) filet drobiowy gotowany (120g) marchew z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Rosół z kasza manną (300ml) filet drobiowy gotowany(120g) ziemniaki (300g) ) surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Rosół z kasza manną (300ml) Kotlet cordon bleu smażony (120g) ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Rosół z kasza manną (300ml) udko smażone (250g), ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (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), kielbasa 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), kielbasa 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), kielbasa żywiecka (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata miętowa(250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>	
	<b>Dodatki a kolacja</b>	biszkopki bezcukrowe (50g) kefir (120g) <b>[alergeny 1,7,10]</b>		biszkopki 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] 2196,6182 Białko ogółem [g] 93,6523 Tłuszcz [g] 59,4381 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,3771 Węglowodany ogółem [g] 335,7786 Błonnik pokarmowy [g] 28,4399 Sól [g] 9,1644	Energia [kcal] 2246,7680 Białko ogółem [g] 87,7069 Tłuszcz [g] 72,9159 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,3362 Węglowodany ogółem [g] 323,5950 Błonnik pokarmowy [g] 27,7797 Sól [g] 9,5187	Energia [kcal] 2273,8004 Białko ogółem [g] 98,3374 Tłuszcz [g] 64,2594 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,3823 Węglowodany ogółem [g] 340,6549 Błonnik pokarmowy [g] 30,4191 Sól [g] 10,1707	Energia [kcal] 2217,8934 Białko ogółem [g] 106,9274 Tłuszcz [g] 66,2297 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,9514 Węglowodany ogółem [g] 341,8512 Błonnik pokarmowy [g] 37,2078 Sól [g] 10,5142		

Środa 15.11	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 pomidorowa z makronem (300g), szynka wp. gotowana (120g) ziemniaki (300g) surówka z marchewki i selera z olejem (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makronem (300g), szynka wp. gotowana (120g) ziemniaki (300g) surówka z marchewki i selera z olejem (120g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa pomidorowa z makronem (300g), żeberka smażone(150g), ziemniaki (300g) kapusta kiszona zasmażana (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makronem (300g), kotlet mielony (150g) ziemniaki (300g) kapusta kiszona zasmażana (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] 2372,5226 Białko ogółem [g] 94,3849 Tłuszcz [g] 82,7731 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 37,9172 Węglowodany ogółem [g] 324,2890 Błonnik pokarmowy [g] 24,4947 Sól [g] 11,2134	Energia [kcal] 2296,1163 Białko ogółem [g] 92,2305 Tłuszcz [g] 67,4555 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,5393 Węglowodany ogółem [g] 342,5643 Błonnik pokarmowy [g] 25,9945 Sól [g] 11,3450	Energia [kcal] 2255,2883 Białko ogółem [g] 93,7964 Tłuszcz [g] 64,1860 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,5517 Węglowodany ogółem [g] 335,6925 Błonnik pokarmowy [g] 20,3650 Sól [g] 11,3803	Energia [kcal] 2125,7465 Białko ogółem [g] 93,3247 Tłuszcz [g] 48,1893 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 23,6028 Węglowodany ogółem [g] 347,3624 Błonnik pokarmowy [g] 36,6678 Sól [g] 12,7831	

<b>Czwartek 16.11</b>	<b>Śniadanie</b>	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>
	<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 ziemniaczana (300 ml) gulasz wp gotowany (140g) Kasza jęczmienna (120g), brokuł z wody(120g)Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300 ml) gulasz wp gotowany (140g) Kasza jęczmienna (120g), fasolka szparagowa(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa ziemniaczana (300 ml) gulasz wp smażony(140g) Kasza jęczmienna (120g), fasolka szparagowa(120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300 ml) pieczeń wp (140g) Kasza jęczmienna (120g), fasolka szparagowa(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		
	<b>Kolacja</b>	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>
<b>Dodatki do kolacji</b>	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>	
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2216,2245 Białko ogółem [g] 101,9433 Tłuszcz [g] 62,8331 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,5281 Węglowodany ogółem [g] 324,8957 Błonnik pokarmowy [g] 28,9040 Sól [g] 11,6532	Energia [kcal] 2223,4259 Białko ogółem [g] 102,6340 Tłuszcz [g] 63,3079 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,7039 Węglowodany ogółem [g] 324,9124 Błonnik pokarmowy [g] 28,8605 Sól [g] 11,6126	Energia [kcal] 2206,4316 Białko ogółem [g] 93,9075 Tłuszcz [g] 57,9602 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,5237 Węglowodany ogółem [g] 341,3312 Błonnik pokarmowy [g] 27,9729 Sól [g] 11,3729	Energia [kcal] 2117,0775 Białko ogółem [g] 100,3503 Tłuszcz [g] 60,4391 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,8128 Węglowodany ogółem [g] 308,2682 Błonnik pokarmowy [g] 31,7360 Sól [g] 11,9279	

Piątek 17.11	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 jarzynowa (300 ml) Filet z mintaja gotowany (130g) ziemniaki (300g), szpinak (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>		Zupa pieczarkowa (300 ml) Filet z mintaja gotowany (130g) ziemniaki (300g), szpinak (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>		
		Zupa pieczarkowa(300 ml) filet z mintaja panierowany, smażony (130g) ziemniaki (300g), szpinak (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>		Zupa pieczarkowa (300 ml) Filet z mintaja duszony w jarzynach (130g) ziemniaki (300g), szpinak (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>			
	Dodatki do kolacji	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>			
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2303,3337 Białko ogółem [g] 92,3384 Tłuszcz [g] 55,1479 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,6289 Węglowodany ogółem [g] 371,7800 Błonnik pokarmowy [g] 25,7850 Sól [g] 10,9002		Energia [kcal] 2301,4669 Białko ogółem [g] 96,5864 Tłuszcz [g] 54,6975 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,4777 Węglowodany ogółem [g] 368,6241 Błonnik pokarmowy [g] 26,9958 Sól [g] 10,7041		Energia [kcal] 2298,7729 Białko ogółem [g] 94,2657 Tłuszcz [g] 50,1418 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,6394 Węglowodany ogółem [g] 379,5534 Błonnik pokarmowy [g] 24,8166 Sól [g] 10,3001		Energia [kcal] 2081,9313 Białko ogółem [g] 92,3949 Tłuszcz [g] 50,8271 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,0393 Węglowodany ogółem [g] 328,5826 Błonnik pokarmowy [g] 31,4391 Sól [g] 10,2200		

Sobota 18.11	Śniadanie	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasztet 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 barszcz czerwony (300ml) Ryż na mleku z truskawkami (250g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa barszcz czerwony (300ml) Ryż na mleku z truskawkami (250g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa barszcz czerwony(300ml) Ryż brązowy na wodzie (150g), jogurt nat. (150g), mus jabłkowy (50g)Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
	Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), parówka drobiowa na ciepło ( 2 szt-100g), ogórek zielony (40g) sałata zielona (7g) 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] 2123,9186 Białko ogółem [g] 89,5424 Tłuszcz [g] 59,3398 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,3753 Węglowodany ogółem [g] 3341,0166 Błonnik pokarmowy [g] 28,9478 Sól [g] 10,27408	Energia [kcal] 2073,9186 Białko ogółem [g] 73,5215 Tłuszcz [g] 59,3398 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,9425 Węglowodany ogółem [g] 322,5691 Błonnik pokarmowy [g] 26,5749 Sól [g] 9,6558	Energia [kcal] 2113,9186 Białko ogółem [g] 81,954 Tłuszcz [g] 59,3398 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,1614 Węglowodany ogółem [g] 325,5691 Błonnik pokarmowy [g] 28,9664 Sól [g] 10,5223
Niedziela 19.11	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 smaź (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>			
<b>Wartość energetyczna</b>	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

