

## Jadłospis tygodniowy 20.11-26.11.2023

		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 20.11	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) Naleśniki na słodko z twarogiem półtłustym i marmoladą(200g) surówka z marchwi i jabłek (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa (300 ml) Naleśniki na słono z pieczarkami i serem żółtym(200g) surówka z marchwi i jabłek (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa (300 ml) makaron 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) makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym półtłustym (230g), surówka z marchwi i jabłek (120g) kompot wieloowocowy bc(250ml) <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 do kolacji	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] 2146,8179 Białko ogółem [g] 87,5836 Węglowodany ogółem [g] 320,5720 Tłuszcz [g] 62,6953 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,2327 Błonnik pokarmowy [g] 28,3706 Sól [g] 5,6746	Energia [kcal] 2098,8814 Białko ogółem [g] 82,4585 Węglowodany ogółem [g] 314,8697 Tłuszcz [g] 63,1646 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,3107 Błonnik pokarmowy [g] 28,3706 Sól [g] 7,3334	Energia [kcal] 2151,3303 Białko ogółem [g] 71,2011 Węglowodany ogółem [g] 326,82 Tłuszcz [g] 67,1036 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 37,7865 Błonnik pokarmowy [g] 23,2154 Sól [g] 8,0764	Energia [kcal] 2094,0467 Białko ogółem [g] 78,5081 Tłuszcz [g] 56,9622 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,2521 Węglowodany ogółem [g] 332,1093 Błonnik pokarmowy [g] 31,6751 Sól [g] 4,2962	

<b>Wtorek 21.11</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), 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>		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		Krupnik (300ml) ziemniaki (300g) schab gotowany (120g) marchew z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		Krupnik (300ml) schab gotowany(120g) ziemniaki (300g) marchew z groszkiem (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	
		Krupnik (300ml) Kotlet schabowy smażony (120g) ziemniaki (300g) marchew z groszkiem na gęsto (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		Krupnik (300ml) bitka wieprzowa duszona z cebulą (250g), ziemniaki (300g) marchew z groszkiem na gęsto (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 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] 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 22.11	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 ogórkowa z ziemniakami (300g), potrawka z kurczaka z jarzynami(150g), kasza jęczmienna(120g) brokuł z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,8,9,10]</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami (300g), potrawka z kurczaka z jarzynami (150g), kasza jęczmienna(120g) fasolka szparagowa(120g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa ogórkowa z ziemniakami (300g), gulasz drob, smaż(150g), kasza jęczmienna(120g) fasolka szparagowa(120g) (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami (300g), potrawka z kurczaka z jarzynami (150g), kasza jęczmienna(120g) fasolka szparagowa(120g) (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>
	Dodatko wa kolacja	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] 2251,5762 Białko ogółem [g] 92,6723 Tłuszcz [g] 61,3580 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 28,7699 Węglowodany ogółem [g] 345,2103 Błonnik pokarmowy [g] 26,6314 Sól [g] 10,7630	Energia [kcal] 2192,8280 Białko ogółem [g] 93,9810 Tłuszcz [g] 69,5793 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,1629 Węglowodany ogółem [g] 310,4373 Błonnik pokarmowy [g] 25,8634 Sól [g] 11,2468	Energia [kcal] 2298,0953 Białko ogółem [g] 95,5909 Tłuszcz [g] 72,4987 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,1765 Węglowodany ogółem [g] 326,8961 Błonnik pokarmowy [g] 22,1614 Sól [g] 12,0673	Energia [kcal] 2298,8005 Białko ogółem [g] 95,0176 Tłuszcz [g] 67,2758 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,5325 Węglowodany ogółem [g] 343,8675 Błonnik pokarmowy [g] 32,2128 Sól [g] 12,1560	

<b>Czwartek 23.11</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>	<b>Zestaw 1</b>	<b>Zestaw 2</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) klops w sosie warzywnym(120g) Ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) klops w sosie warzywnym(120g) Ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) klops w sosie warzywnym 120g Ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) kotlet mielony(120g) Ziemniaki (300g), buraczki zasmażane(120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) klops w sosie pieczarkowym(120g) Ziemniaki (300g), buraczki zasmażane(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] 2204,4900 Białko ogółem [g] 101,4154 Tłuszcz [g] 62,2266 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,7788 Węglowodany ogółem [g] 323,8884 Błonnik pokarmowy [g] 29,3372 Sól [g] 13,2935	Energia [kcal] 2157,4210 Białko ogółem [g] 99,3199 Tłuszcz [g] 62,5944 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,4022 Węglowodany ogółem [g] 312,8972 Błonnik pokarmowy [g] 28,8605 Sól [g] 13,5680	Energia [kcal] 2057,8810 Białko ogółem [g] 92,8795 Tłuszcz [g] 53,9992 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,4174 Węglowodany ogółem [g] 341,3312 Błonnik pokarmowy [g] 26,1018 Sól [g] 12,7489	Energia [kcal] 2058,4528 Białko ogółem [g] 99,1057 Tłuszcz [g] 53,9488 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,6108 Węglowodany ogółem [g] 310,4903 Błonnik pokarmowy [g] 34,1850 Sól [g] 13,5492		

Piątek 24.11	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 kalafiorowa (300 ml) Jajko got. w sosie koperkowym (130g) ziemniaki (300g), sałata z jogurtem(100g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa kalafiorowa (300 ml) Jajko got. w sosie koperkowym (130g) ziemniaki (300g), sałata z jogurtem (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>
		Zupa kalafiorowa (300 ml) Kotlet z jajek (120g) ziemniaki (300g), sałata z śmietaną (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa kalafiorowa (300 ml) Jajko got. w sosie koperkowym (130g) ziemniaki (300g), sałata z śmietaną (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	biszkopty bezcukrowe (50g) jogurt naturalny 150g <b>[alergeny 1,7,10]</b>		biszkopty bezcukrowe (50g) 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] 2248,5792 Białko ogółem [g] 80,1287 Tłuszcz [g] 59,7648 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,0038 Węglowodany ogółem [g] 359,4175 Błonnik pokarmowy [g] 24,8247 Sól [g] 9,2472	Energia [kcal] 2184,4591 Białko ogółem [g] 77,3666 Tłuszcz [g] 58,2433 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,5257 Węglowodany ogółem [g] 349,1570 Błonnik pokarmowy [g] 24,0160 Sól [g] 8,9985	Energia [kcal] 2212,0527 Białko ogółem [g] 82,9620 Tłuszcz [g] 54,1506 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,1508 Węglowodany ogółem [g] 358,5330 Błonnik pokarmowy [g] 24,8166 Sól [g] 9,7441	Energia [kcal] 2231,9145 Białko ogółem [g] 87,5323 Tłuszcz [g] 55,5454 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,0166 Węglowodany ogółem [g] 360,5700 Błonnik pokarmowy [g] 31,7756 Sól [g] 10,6573	

Sobota 25.11	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 barszcz czerwony (300ml) Makaron w sosie bolońskim (250g) Kompot wieloowocowy (250ml) jabłko (1 szt) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa barszcz czerwony (300ml) Makaron w sosie bolońskim (250g) Kompot wieloowocowy (250ml) jabłko (1 szt) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa barszcz czerwony(300ml) Makaron pełnoziarnisty w sosie bolońskim (250g) Kompot wieloowocowy (250ml) jabłko (1 szt) <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] 2247,3215 Białko ogółem [g] 88,4428 Tłuszcz [g] 63,4356 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,3753 Węglowodany ogółem [g] 300,4206 Błonnik pokarmowy [g] 29,6184 Sól [g] 9,7746	Energia [kcal] 2190,3339 Białko ogółem [g] 79,6877 Tłuszcz [g] 68,7200 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,4801 Węglowodany ogółem [g] 327,5623 Błonnik pokarmowy [g] 28,5033 Sól [g] 10,0170	Energia [kcal] 2163,9339 Białko ogółem [g] 82,3277 Tłuszcz [g] 69,2000 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,5401 Węglowodany ogółem [g] 318,4423 Błonnik pokarmowy [g] 31,1433 Sól [g] 10,1454
Niedziela 26.11	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) Rolada śląska smaż (200g), kluski śląskie (120g), sos pieczeniowy (30g) kapusta czerwona na ciepło (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Pieczeń wp. smaż (200g), kluski śląskie (120g), sos pieczeniowy (30g) kapusta czerwona na ciepło (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] 2270,1983 Białko ogółem [g] 92,6952 Tłuszcz [g] 67,4550 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,4792 Węglowodany ogółem [g] 334,3580 Błonnik pokarmowy [g] 23,7443 Sól [g] 11,1782	Energia [kcal] 2177,9473 Białko ogółem [g] 84,9866 Tłuszcz [g] 64,2251 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,4690 Węglowodany ogółem [g] 326,3168 Błonnik pokarmowy [g] 23,7765 Sól [g] 11,8737	Energia [kcal] 2185,2720 Białko ogółem [g] 105,2896 Tłuszcz [g] 57,3827 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,5551 Węglowodany ogółem [g] 324,5412 Błonnik pokarmowy [g] 25,2788 Sól [g] 12,3236	Energia [kcal] 2132,4720 Białko ogółem [g] 110,5696 Tłuszcz [g] 58,3427 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,6751 Węglowodany ogółem [g] 306,3012 Błonnik pokarmowy [g] 30,5588 Sól [g] 12,5804

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

