

## Jadłospis tygodniowy 27.11-3.12.2023

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 27.11	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) Placki ziemniaczane z śmietaną (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 a kolacja	Jogurt truskawkowy (150g) jabłko (1 szt) <b>[alergeny 7]</b>	Jogurt naturalny (150g) jabłko (1 szt) <b>[alergeny 7]</b>	Jogurt naturalny (150g) jabłko (1 szt) <b>[alergeny 7]</b>
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2039,4616 Białko ogółem [g] 65,1351 Węglowodany ogółem [g] 334,4910 Tłuszcz [g] 55,3023 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,5675 Błonnik pokarmowy [g] 29,6051 Sól [g] 9,0856	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	

Wtorek 28.11	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) <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) 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) kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,9,10]</b>
	II śniadanie				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	Obiad	Zestaw 1	Zestaw 2	Zupa ziemniaczana (300ml) gulasz wp.gotowany (120g) kasza jęczmienna(120g) brokuł z wody (120g) Kompot wielowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pieczarkowa (300ml) gulasz wp.gotowany (120g) kasza jęczmienna(120g) brokuł z wody (120g) Kompot wielowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa pieczarkowa (300ml) gulasz wp.smażony (120g) kasza jęczmienna(120g) sałatka szwedzka (120g) Kompot wielowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pieczarkowa (300ml) pieczeń wp (120g) kasza jęczmienna(120g) sałatka szwedzka (120g) Kompot wielowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		
	Kolacja	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>
	Dodatki a kolacja	Banan (1szt)		Banan (1szt)	Banan (1szt)
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2151,2748 Białko ogółem [g] 85,6850 Tłuszcz [g] 62,0514 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,1413 Węglowodany ogółem [g] 327,4905 Błonnik pokarmowy [g] 30,5205 Sól [g] 8,2317	Energia [kcal] 2167,7686 Białko ogółem [g] 89,5466 Tłuszcz [g] 63,7045 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,7840 Węglowodany ogółem [g] 323,9038 Błonnik pokarmowy [g] 30,2977 Sól [g] 8,2776	Energia [kcal] 2105,5886 Białko ogółem [g] 87,5580 Tłuszcz [g] 53,4883 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,9720 Węglowodany ogółem [g] 333,4683 Błonnik pokarmowy [g] 30,1456 Sól [g] 8,1200	Energia [kcal] 2023,3361 Białko ogółem [g] 88,6170 Tłuszcz [g] 50,4366 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,2471 Węglowodany ogółem [g] 321,3439 Błonnik pokarmowy [g] 36,2221 Sól [g] 9,4132	

Środa 29.11	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 krupnik (300g), szynka got(120g), ziemniaki (300g) sałata z jogurtem naturalnym(80g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,8,9,10]</b>	Zupa krupnik (300g), szynka got(120g), ziemniaki (300g) sałata z śmietaną(80g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa krupnik (300g), bigos(150g), ziemniaki (300g) sałata z śmietaną(80g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa krupnik (300g), łazanki(250g), sałata z śmietaną(80g) 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] 2247,4828 Białko ogółem [g] 83,8238 Tłuszcz [g] 69,0761 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 32,5011 Węglowodany ogółem [g] 335,4014 Błonnik pokarmowy [g] 26,5177 Sól [g] 10,8651	Energia [kcal] 2128,5455 Białko ogółem [g] 87,1401 Tłuszcz [g] 63,2772 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,8084 Węglowodany ogółem [g] 314,0032 Błonnik pokarmowy [g] 23,4489 Sól [g] 9,8732	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] 2062,6577 Białko ogółem [g] 78,3325 Tłuszcz [g] 65,5915 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,2751 Węglowodany ogółem [g] 304,2521 Błonnik pokarmowy [g] 29,8990 Sól [g] 12,7972	

Czwartek 30.11	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 pomidorowa z ryżem (300 ml) piers dr. w gotowana(120g) Ziemniaki (300g), sałatka marchew z selerem got.(120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml) piers dr. w gotowana(120g) Ziemniaki (300g), surówka z kapusty białej(120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml) piers dr. w cieście(120g) Ziemniaki (300g), surówka z kapusty białej(120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml) rolada z piersi z szpinakiem(120g) Ziemniaki (300g), surówka z kapusty białej(120g) Kompot wieloowocowy(250ml) 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>
Dodatek do kolacji	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] 2197,7282 Białko ogółem [g] 116,3771 Tłuszcz [g] 57,1613 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,3071 Węglowodany ogółem [g] 318,6656 Błonnik pokarmowy [g] 29,2804 Sól [g] 12,6302	Energia [kcal] 2125,9926 Białko ogółem [g] 114,7654 Tłuszcz [g] 56,4152 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,0630 Węglowodany ogółem [g] 324,9124 Błonnik pokarmowy [g] 29,2089 Sól [g] 12,7545	Energia [kcal] 2146,8642 Białko ogółem [g] 114,9201 Tłuszcz [g] 58,1888 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,8418 Węglowodany ogółem [g] 303,8873 Błonnik pokarmowy [g] 26,7089 Sól [g] 12,4084	Energia [kcal] 2147,4360 Białko ogółem [g] 121,1463 Tłuszcz [g] 58,1384 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,0352 Węglowodany ogółem [g] 301,5968 Błonnik pokarmowy [g] 34,7921 Sól [g] 13,2087	

Piątek 1.12	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 z lanym ciastem (300 ml) Filet z tilapii gotowany (120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa z lanym ciastem (300 ml) Filet z tilapii gotowany (120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>
		Zupa z lanym ciastem (300 ml) Filet z tilapii panierowany smażony (120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa z lanym ciastem (300 ml) Filet z tilapii duszony w warzywach (120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) 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	Wafle ryżowe (50g) jogurt naturalny 150g <b>[alergeny 1,7,10]</b>		Wafle ryżowe (50g) (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] 2217,2178 Białko ogółem [g] 90,9614 Tłuszcz [g] 50,8626 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,2094 Węglowodany ogółem [g] 360,7726 Błonnik pokarmowy [g] 24,9915 Sól [g] 10,6274	Energia [kcal] 2143,1024 Białko ogółem [g] 92,9466 Tłuszcz [g] 50,1905 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,4777 Węglowodany ogółem [g] 341,2636 Błonnik pokarmowy [g] 23,9591 Sól [g] 9,8744	Energia [kcal] 2279,8089 Białko ogółem [g] 96,7149 Tłuszcz [g] 50,6562 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,8636 Węglowodany ogółem [g] 371,0663 Błonnik pokarmowy [g] 24,6109 Sól [g] 10,4970	Energia [kcal] 2122,8174 Białko ogółem [g] 94,8441 Tłuszcz [g] 51,3415 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,2635 Węglowodany ogółem [g] 335,0655 Błonnik pokarmowy [g] 31,2334 Sól [g] 10,4174	

Sobota 2.12	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 z szpinakiem i twarogiem (250g) Kompot wieloowocowy (250ml) jabłko (1 szt) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa barszcz czerwony (300ml) Makaron z szpinakiem i twarogiem (250g) Kompot wieloowocowy (250ml) jabłko (1 szt) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa barszcz czerwony (300ml) Makaron z szpinakiem i twarogiem (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] 2213,8763 Białko ogółem [g] 86,0700 Tłuszcz [g] 80,9130 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 38,3894 Węglowodany ogółem [g] 299,9092 Błonnik pokarmowy [g] 29,4472 Sól [g] 8,7206	Energia [kcal] 2156,8887 Białko ogółem [g] 77,3149 Tłuszcz [g] 66,1974 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,0087 Węglowodany ogółem [g] 327,0509 Błonnik pokarmowy [g] 28,3321 Sól [g] 8,9630	Energia [kcal] 2249,3127 Białko ogółem [g] 80,1351 Tłuszcz [g] 66,3644 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,6891 Węglowodany ogółem [g] 348,3459 Błonnik pokarmowy [g] 31,4075 Sól [g] 8,2004
Niedziela 3.12	Śniadanie	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek kanapkowy(60g), ogórek (30g) dżem niskosłodzony (25g), kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), serek kanapkowy(60g)pomidor b. skórki (30g) kawa	chleb graham (120g), masło(15g), serek kanapkowy(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) Udko drob gotowane (120g), ziemniaki (300g), brokuł z wody (120g), Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Udko drob gotowane (200g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]</b>	
		Rosół z makaronem (300ml) Udko drob smażone (200g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Pieczeń wp. smaż (120g), ) ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej (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	jogurt truskawkowy (150g) <b>[alergeny 5,7]</b>		jogurt naturalny (150g) <b>[alergeny 5,7]</b>	jogurt naturalny (150g) <b>[alergeny 5,7]</b>	
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2280,8296 Białko ogółem [g] 95,0837 Tłuszcz [g] 74,5122 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 37,4792 Węglowodany ogółem [g] 319,8887 Błonnik pokarmowy [g] 26,4428 Sól [g] 12,7930		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

