

Jadłospis tygodniowy 4.12-10.12.2023

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobową)	Dieta cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 4.12	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) [alergeny 1,3,7,10,]	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) [alergeny 1,3,7,10,]	Chleb graham (120g), masło(15g), jajecznica na parze (60g) sałata zielona (7g), rzodkiewki (3 szt) , 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	Zupa jarzynowa (300 ml) Pierogi leniwe (230g) surówka z marchwi i jabłek (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa jarzynowa (300 ml) Pierogi leniwe (230g) surówka z marchwi i jabłek (120g) kompot wieloowocowy zc(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa jarzynowa (300 ml) makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym półtłustym (230g), surówka z marchwi i jabłek (120g) kompot wieloowocowy bc(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
	Kolacja\dotatkowa 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]
	Dodatki a kolacja	Jogurt truskawkowy (150g) jabłko (1 szt) [alergeny 7]	Jogurt naturalny (150g) jabłko (1 szt) [alergeny 7]	Jogurt naturalny (150g) jabłko (1 szt) [alergeny 7]
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2285,8994 Białko ogółem [g] 88,3138 Węglowodany ogółem [g] 339,8387 Tłuszcz [g] 69,6469 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 38,5474 Błonnik pokarmowy [g] 27,9254 Sól [g] 9,0878	Energia [kcal] 2256,1160 Białko ogółem [g] 86,9366 Węglowodany ogółem [g] 328,7883 Tłuszcz [g] 71,0966 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 39,8069 Błonnik pokarmowy [g] 24,6093 Sól [g] 8,9144	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 5.12	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), 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]		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 z kasza manną (300ml) filet drobiowy gotowany (120g) ziemniaki (300g) sałatka z marchewki i selera (120g)Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]		Zupa z kasza manną (300ml) filet drobiowy gotowany (120g) ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g)Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	
		Zupa z kasza manną (300ml) kotlet drobiowy courdon blue smażony (120g) ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa z kasza manną (300ml) filet drobiowy duszony w warzywach (120g) ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (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 a kolacja	Banan (1szt)			Banan (1szt)		Banan (1szt)		
Wartość energetyczna	Energia [kcal]	2299,2077	Energia [kcal]	2260,2667	Energia [kcal]	2259,1754	Energia [kcal]	2022,3014
	Białko ogółem [g]	91,6230	Białko ogółem [g]	100,2964	Białko ogółem [g]	104,4152	Białko ogółem [g]	94,3515
	Tłuszcz [g]	58,6708	Tłuszcz [g]	54,7168	Tłuszcz [g]	61,1395	Tłuszcz [g]	46,0449
	Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g]		Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g]		Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g]		Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g]	
		30,3780		28,1597		28,8998		23,4027
	Węglowodany ogółem [g]		Węglowodany ogółem [g]		Węglowodany ogółem [g]		Węglowodany ogółem [g]	
		327,4905		356,8477		334,6036		322,8574
	Błonnik pokarmowy [g]		Błonnik pokarmowy [g]		Błonnik pokarmowy [g]		Błonnik pokarmowy [g]	
		30,9886		31,0341		24,2285		31,4457
	Sól [g]		Sól [g]		Sól [g]		Sól [g]	
		9,6260		10,7932		11,8593		10,2408

Środa 6.12	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	Zupa z lanym ciastem (300g), potrawka z kurczaka z warzywami(150g), ryż (120g) brokuł z wody (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa z lanym ciastem (300g), potrawka z kurczaka z warzywami(150g), ryż brązowy (120g) fasolka szparagowa (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa z lanym ciastem (300g), gulasz dr. smaż(150g), ryż (120g) fasolka szparagowa (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa z lanym ciastem (300g), potrawka z kurczaka z warzywami(150g), ryż (120g) fasolka szparagowa (100g) 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]
	Dodatki do kolacji	Ciastka korzenne (60g), mandarynki (3 szt) [alergeny 1,3,5,6]		Ciastka korzenne (60g), mandarynki (3 szt) [alergeny 1,3,5,6]	Ciastka korzenne (60g), mandarynki (3 szt) [alergeny 1,3,5,6]
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2239,5871 Białko ogółem [g] 108,9942 Tłuszcz [g] 62,5563 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 29,1970 Węglowodany ogółem [g] 321,5682 Błonnik pokarmowy [g] 23,8298 Sól [g] 10,9506	Energia [kcal] 2247,3632 Białko ogółem [g] 97,6814 Tłuszcz [g] 69,7037 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,2905 Węglowodany ogółem [g] 319,4023 Błonnik pokarmowy [g] 24,8473 Sól [g] 10,4582	Energia [kcal] 2293,2738 Białko ogółem [g] 95,1712 Tłuszcz [g] 69,8218 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,4500 Węglowodany ogółem [g] 332,5881 Błonnik pokarmowy [g] 22,8869 Sól [g] 10,9375	Energia [kcal] 2186,5049 Białko ogółem [g] 82,1899 Tłuszcz [g] 73,3833 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,0567 Węglowodany ogółem [g] 314,8445 Błonnik pokarmowy [g] 31,8753 Sól [g] 12,5661	

Czwartek 7.12	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) pomidor (30g) 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 ogórkowa z ryżem (300 ml) schab got(120g) Ziemniaki (300g), marchew z wody(120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ogórkowa z ryżem (300 ml) schab got(120g) Ziemniaki (300g), marchew z wody(120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa ogórkowa z ryżem (300 ml) kotlet schabowy smaż(120g) Ziemniaki (300g), marchew na gęsto(120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ogórkowa z ryżem (300 ml) bitka z schabu z duszona cebulą(120g) Ziemniaki (300g), marchew na gęsto(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), ogórek zielony (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), ogórek zielony (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] 2244,0309 Białko ogółem [g] 112,4631 Tłuszcz [g] 59,9408 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,7975 Węglowodany ogółem [g] 328,7991 Błonnik pokarmowy [g] 30,7204 Sól [g] 13,4920	Energia [kcal] 2140,0039 Białko ogółem [g] 100,2281 Tłuszcz [g] 61,0162 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,2237 Węglowodany ogółem [g] 312,0142 Błonnik pokarmowy [g] 29,7986 Sól [g] 13,4312	Energia [kcal] 2181,6070 Białko ogółem [g] 108,7586 Tłuszcz [g] 61,6106 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,6832 Węglowodany ogółem [g] 312,6875 Błonnik pokarmowy [g] 29,3090 Sól [g] 11,3336	Energia [kcal] 2182,1788 Białko ogółem [g] 114,9848 Tłuszcz [g] 61,5602 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,8766 Węglowodany ogółem [g] 310,3970 Błonnik pokarmowy [g] 37,3922 Sól [g] 12,1339	

Piątek 8.12	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) [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 pomidorowa z makaronem (300 ml) Jajo sadzone b.tłuszczu (100g) ziemniaki (300g), szpinaki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) Jajo sadzone (100g) ziemniaki (300g), szpinaki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]
		Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) Kotlet z jaj (120g) ziemniaki (300g), szpinaki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) Jajo sadzone (100g) ziemniaki (300g), szpinaki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]		
	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), pasta z tuńczyka (60g) pomidor (30g), sałata (7g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	chleb graham (120g), masło(15g), pasta z tuńczyka (60g) pomidor (30g) sałata (7g) herbata ekspresowa z cytryną bc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]
	Dodatki a kolacja	Wafle ryżowe (50g) jogurt naturalny 150g [alergeny 1,7,10]		Wafle ryżowe (50g) (70g) jogurt naturalny 150g [alergeny 1,7,10]	Herbatniki pełnoziarniste, bezcukrowe (50g) jogurt naturalny 150g [alergeny 1,7,10]
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2267,7620 Białko ogółem [g] 80,5724 Tłuszcz [g] 59,0891 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,3584 Węglowodany ogółem [g] 365,4397 Błonnik pokarmowy [g] 25,0391 Sól [g] 9,1709	Energia [kcal] 2239,3871 Białko ogółem [g] 82,6589 Tłuszcz [g] 61,7978 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,1948 Węglowodany ogółem [g] 349,5396 Błonnik pokarmowy [g] 23,8714 Sól [g] 9,0676	Energia [kcal] 2266,9807 Białko ogółem [g] 88,2543 Tłuszcz [g] 57,7051 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,8199 Węglowodany ogółem [g] 358,9156 Błonnik pokarmowy [g] 21,3081 Sól [g] 9,8132	Energia [kcal] 2286,8425 Białko ogółem [g] 92,8246 Tłuszcz [g] 59,0999 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,6857 Węglowodany ogółem [g] 360,9526 Błonnik pokarmowy [g] 31,6310 Sól [g] 10,7264	

Sobota 9.12	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) [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	Zupa porowa (300ml) Gulasz z żołądków dr (150g), kasza jęczmienna (120g), sałtka szwedzka (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa porowa (300ml) Gulasz z żołądków dr (150g), kasza jęczmienna (120g), kalafior gotowany (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa porowa (300ml) Gulasz z żołądków dr (150g), kasza jęczmienna (120g), kalafior gotowany (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
	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) [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]
	Dodatek wa kolacja	serek homogenizowany waniliowy (150g) [alergeny 7]	serek homogenizowany waniliowy (150g) [alergeny 7]	jogurt bez cukru truskawka/banan (250g) [alergeny 7]
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2226,2283 Białko ogółem [g] 86,7329 Tłuszcz [g] 81,2876 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 37,4820 Węglowodany ogółem [g] 301,8762 Błonnik pokarmowy [g] 29,9020 Sól [g] 12,1099	Energia [kcal] 2180,6469 Białko ogółem [g] 77,3149 Tłuszcz [g] 67,3156 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,4763 Węglowodany ogółem [g] 328,6599 Błonnik pokarmowy [g] 31,4089 Sól [g] 11,8450	Energia [kcal] 2122,5894 Białko ogółem [g] 82,6227 Tłuszcz [g] 67,5877 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,5003 Węglowodany ogółem [g] 312,4524 Błonnik pokarmowy [g] 33,4630 Sól [g] 11,6839	

Niedziela 10.12	Śniadanie	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek kanapkowy(60g), papryka (30g) dżem niskosłodzony (25g), kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [alergeny 1,7]	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), twaróg półtłusty (60g) pomidor b. skórki (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,7]	chleb graham (120g), masło(15g), twaróg półtłusty (60g) pomidor (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,7]
	II śniadanie			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) [alergeny 1,7]
	Obiad	Rosół z makaronem (300ml) Pieczeń wp. (120g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]	Rosół z makaronem (300ml) Szynka wp. got. (120g), ziemniaki (300g), brokuł z wody (120g), Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]	Rosół z makaronem (300ml) Szynka wp. got (120g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej(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	jogurt truskawkowy (150g) [alergeny 5,7]	jogurt naturalny (150g) [alergeny 5,7]	jogurt naturalny (150g) [alergeny 5,7]
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2230,1252 Białko ogółem [g] 87,0261 Tłuszcz [g] 64,3412 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,4264 Węglowodany ogółem [g] 315,4469 Błonnik pokarmowy [g] 26,1539 Sól [g] 12,2160	Energia [kcal] 2275,2720 Białko ogółem [g] 111,7396 Tłuszcz [g] 60,3827 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,3401 Węglowodany ogółem [g] 333,8412 Błonnik pokarmowy [g] 25,2788 Sól [g] 12,5599	Energia [kcal] 2222,4720 Białko ogółem [g] 117,0196 Tłuszcz [g] 61,3427 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,4601 Węglowodany ogółem [g] 315,6012 Błonnik pokarmowy [g] 30,5588 Sól [g] 12,8167	

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

