

## Jadłospis tygodniowy 11.12-17.12.2023

		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 11.12	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) <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 barszcz czerwony zabieleny (300 ml) Naleśniki z marmolada i serem twarogowym półtłustym (250g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa barszcz czerwony zabieleny (300 ml) Naleśniki z marmolada i serem twarogowym półtłustym (250g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa barszcz czerwony zabieleny (300 ml) makaron z serem twarogowym półtłustym (230g), kompot wieloowocowy zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa barszcz czerwony zabieleny (300 ml) makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym półtłustym (230g), kompot wieloowocowy bc(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
	Kolacja\dotatkowa 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] 2284,8339 Białko ogółem [g] 74,4566 Węglowodany ogółem [g] 359,2867 Tłuszcz [g] 66,6785 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,8596 Błonnik pokarmowy [g] 25,9309 Sól [g] 7,0153	Energia [kcal] 2315,0163 Białko ogółem [g] 85,0006 Węglowodany ogółem [g] 340,4594 Tłuszcz [g] 74,0208 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 41,1441 Błonnik pokarmowy [g] 27,4830 Sól [g] 9,0751	Energia [kcal] 2131,5418 Białko ogółem [g] 71,9906 Węglowodany ogółem [g] 322,1623 Tłuszcz [g] 67,0914 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 37,5287 Błonnik pokarmowy [g] 25,4030 Sól [g] 7,5790	Energia [kcal] 2280,8758 Białko ogółem [g] 81,0318 Tłuszcz [g] 56,1934 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,2711 Węglowodany ogółem [g] 378,2883 Błonnik pokarmowy [g] 32,4004 Sól [g] 7,7689	

<b>Wtorek 12.12</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), 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>
	<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 krupnik (300ml) klops wp. w sosie pomidorowym (120g) ziemniaki (300g) kalafior z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa krupnik (300ml) klops wp. w sosie pomidorowym (120g) ziemniaki (300g) kalafior z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) kotlet mielony smażony (120g) ziemniaki (300g) fasolka szparagowa (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa krupnik (300ml) klops wp. w sosie pomidorowym (120g) ziemniaki (300g) fasolka szparagowa (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>	Banan (1szt)		Banan (1szt)	Banan (1szt)
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2323,2549 Białko ogółem [g] 84,9020 Tłuszcz [g] 60,5505 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,8862 Węglowodany ogółem [g] 375,3924 Błonnik pokarmowy [g] 32,1538 Sól [g] 10,5090	Energia [kcal] 2251,0121 Białko ogółem [g] 79,3616 Tłuszcz [g] 58,0357 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,8820 Węglowodany ogółem [g] 368,1825 Błonnik pokarmowy [g] 31,4449 Sól [g] 10,4874	Energia [kcal] 2270,8233 Białko ogółem [g] 85,8599 Tłuszcz [g] 64,6509 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,6284 Węglowodany ogółem [g] 348,8370 Błonnik pokarmowy [g] 25,6297 Sól [g] 11,9666	Energia [kcal] 2204,7474 Białko ogółem [g] 80,6761 Tłuszcz [g] 63,8074 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,9731 Węglowodany ogółem [g] 344,0677 Błonnik pokarmowy [g] 35,4601 Sól [g] 11,5904	

Środa 13.12	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) <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 ryżem (300g), pierś drobiowa got. (150g) ziemniaki (300g) sałatka z marchewki i selera (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ogórkowa z ryżem (300g), pierś drobiowa got. (150g) ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa ogórkowa z ryżem (300g), pierś w cieście smaź (150g) ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ogórkowa z ryżem (300g), rolada drobiowa z szpinakiem (150g) ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (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) pomidor (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 (80g), serek homogenizowany (150g) <b>[alergeny 1,7]</b>		Bułka mleczna (80g), serek homogenizowany (150g) <b>[alergeny 1,7]</b>	Herbatniki pełnoziarniste, bezcukrowe (50g) jogurt naturalny 150g <b>[alergeny 1,7,10]</b>
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2336,9604 Białko ogółem [g] 109,4449 Tłuszcz [g] 62,2478 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 29,0295 Węglowodany ogółem [g] 348,1441 Błonnik pokarmowy [g] 27,8164 Sól [g] 11,9272	Energia [kcal] 2261,7048 Białko ogółem [g] 107,4172 Tłuszcz [g] 61,4377 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,7790 Węglowodany ogółem [g] 319,4023 Błonnik pokarmowy [g] 27,4089 Sól [g] 12,0411	Energia [kcal] 2330,2255 Białko ogółem [g] 103,8547 Tłuszcz [g] 61,3159 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,9438 Węglowodany ogółem [g] 353,2104 Błonnik pokarmowy [g] 25,5937 Sól [g] 12,3051	Energia [kcal] 2157,7879 Białko ogółem [g] 86,5963 Tłuszcz [g] 61,4087 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,5093 Węglowodany ogółem [g] 330,5664 Błonnik pokarmowy [g] 33,3313 Sól [g] 13,0350	

Czwartek 14.12	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) <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) pomidor (30g) 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 pieczarkowa (300 ml) gulasz wp.got.(120g) Kasza jęczmienna (120g), brokuł z wody(120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pieczarkowa (300 ml) gulasz wp.got.(120g) Kasza jęczmienna (120g), brokuł z wody(120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa pieczarkowa (300 ml) gulasz wp.smaż.(120g) Kasza jęczmienna (120g), sałatka szwedzka(120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pieczarkowa (300 ml) pieczeń wp. (120g) Kasza jęczmienna (120g), sałatka szwedzka(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>
	Dodatki 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] 2160,9485 Białko ogółem [g] 103,6164 Tłuszcz [g] 63,7059 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,0284 Węglowodany ogółem [g] 328,7991 Błonnik pokarmowy [g] 29,5046 Sól [g] 11,1235	Energia [kcal] 2189,6643 Białko ogółem [g] 107,6040 Tłuszcz [g] 65,3968 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,6862 Węglowodany ogółem [g] 312,0142 Błonnik pokarmowy [g] 29,7986 Sól [g] 11,1699	Energia [kcal] 2123,2196 Białko ogółem [g] 101,1056 Tłuszcz [g] 74,3533 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,7669 Węglowodany ogółem [g] 276,5237 Błonnik pokarmowy [g] 28,5438 Sól [g] 9,4009	Energia [kcal] 2212,0582 Białko ogółem [g] 110,0827 Tłuszcz [g] 74,5202 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,9849 Węglowodany ogółem [g] 310,3970 Błonnik pokarmowy [g] 38,8381 Sól [g] 11,0965	

Piątek 15.12	Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), ser twarogowy chudy z rzodkiewka i szczypiorkiem (80g), sałata zielona (7g), miód (25g) papryka (40g) 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 z rzodkiewka i szczypiorkiem (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 pomidorowa z makaronem (300 ml) Filet z tilapii got. (100g) ziemniaki (300g), marchew z wody(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) Filet z tilapii got. (100g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty kiszzonej (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>
		Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) Filet z tilapii smaź. (120g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty kiszzonej (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) Filet z tilapii duszony w warzywach (100g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty kiszzonej (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</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), pasta z tuńczyka (60g) pomidor (30g), sałata (7g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), pasta z tuńczyka (60g) pomidor (30g) sałata (7g) herbata ekspresowa z cytryną bc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>
	Dodatki a kolacja	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] 2237,4829 Białko ogółem [g] 87,7488 Tłuszcz [g] 53,8344 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,6874 Węglowodany ogółem [g] 362,4523 Błonnik pokarmowy [g] 25,1027 Sól [g] 10,6673	Energia [kcal] 2245,4823 Białko ogółem [g] 92,9445 Tłuszcz [g] 53,1822 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,5201 Węglowodany ogółem [g] 360,9694 Błonnik pokarmowy [g] 25,6241 Sól [g] 10,5466	Energia [kcal] 2296,2624 Białko ogółem [g] 97,8683 Tłuszcz [g] 49,0192 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,8199 Węglowodany ogółem [g] 378,3076 Błonnik pokarmowy [g] 21,3081 Sól [g] 9,8132	Energia [kcal] 2103,7109 Białko ogółem [g] 106,2367 Tłuszcz [g] 50,5864 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,0324 Węglowodany ogółem [g] 321,4770 Błonnik pokarmowy [g] 33,0468 Sól [g] 12,4122	

<b>Sobota 16.12</b>	<b>Śniadanie</b>	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>
	<b>II śniadanie</b>			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa (300ml) Łazanki z mięsem mielonym i kapusta kiszona (120g), Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa (300ml) makaron (150g), z sosem mięsno warzywnym (120g),brokuł z wody (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa (300ml) Makaron pełnoziarnisty (150g), z sosem mięsno warzywnym (120g),brokuł z wody (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
	<b>Kolacja</b>	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>
	<b>Dodatki do kolacji</b>	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>
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2246,5354 Białko ogółem [g] 91,1976 Tłuszcz [g] 81,8428 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 37,4820 Węglowodany ogółem [g] 302,4558 Błonnik pokarmowy [g] 32,5143 Sól [g] 10,4044	Energia [kcal] 2114,9403 Białko ogółem [g] 73,3524 Tłuszcz [g] 66,8380 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,8707 Węglowodany ogółem [g] 318,8029 Błonnik pokarmowy [g] 27,6943 Sól [g] 10,5364	Energia [kcal] 2308,8828 Białko ogółem [g] 79,5044 Tłuszcz [g] 67,7526 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,8211 Węglowodany ogółem [g] 360,6903 Błonnik pokarmowy [g] 31,2859 Sól [g] 9,7145	

<b>Niedziela 17.12</b>	<b>Śniadanie</b>	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek kanapkowy(60g), papryka (30g) dżem niskostodzony (25g), kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), twaróg półtłusty (60g)pomidor b. skórki (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), twaróg półtłusty (60g)pomidor (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	<b>II śniadanie</b>			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem (300ml) Udka smaż (250g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty białej(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Udka got.b.skóry (250g) ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Udka got (250g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]</b>
	<b>Kolacja</b>	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>
	<b>Dodatki do kolacji</b>	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] 2278,4901 Białko ogółem [g] 108,6614 Tłuszcz [g] 69,2211 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 37,2282 Węglowodany ogółem [g] 317,3286 Błonnik pokarmowy [g] 24,4150 Sól [g] 10,1412	Energia [kcal] 2269,1012 Białko ogółem [g] 119,6487 Tłuszcz [g] 72,7787 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 38,0721 Węglowodany ogółem [g] 298,6635 Błonnik pokarmowy [g] 30,2751 Sól [g] 10,8896	

**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

