

## Jadłospis tygodniowy 18.12-24.12.2023

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 18.12	Śniadanie	Zupa mleczna kukurydziana (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), jajecznica na parze(60g), sałata zielona (7g), rzodkiewki (3 szt) kakao 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) kakao 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) , kakao 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 porowa z ziemniakami (300 ml) Racuchy z jabłkami (230g) surówka z marchwi i jabłek (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa porowa z ziemniakami (300 ml) Makaron z twarogiem półtłustym (230g) surówka z marchwi i jabłek (120g) kompot wieloowocowy zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa porowa z ziemniakami (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\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] 2257,5564 Białko ogółem [g] 68,3775 Węglowodany ogółem [g] 364,4089 Tłuszcz [g] 64,8654 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,6329 Błonnik pokarmowy [g] 29,5588 Sól [g] 7,1419	Energia [kcal] 2165,1946 Białko ogółem [g] 72,7174 Węglowodany ogółem [g] 330,7501 Tłuszcz [g] 67,3208 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 37,5641 Błonnik pokarmowy [g] 28,1664 Sól [g] 7,7078	Energia [kcal] 2236,0036 Białko ogółem [g] 80,0936 Tłuszcz [g] 56,1978 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,3065 Węglowodany ogółem [g] 369,2361 Błonnik pokarmowy [g] 34,7588 Sól [g] 7,8966	

<b>Wtorek 19.12</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 (300 ml) schab got(120g) Ziemniaki (300g), marchew z wody(120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		Zupa krupnik (300 ml) schab got(120g) Ziemniaki (300g), marchew z groszkiem(120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	
		Zupa krupnik (300 ml) kotlet schabowy smaź(120g) Ziemniaki (300g), marchew z groszkiem (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		Zupa krupnik (300 ml) schab duszony w sosie musztardowym(120g) Ziemniaki (300g), marchew z groszkiem (120g) Kompot wieloowocowy(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]	2307,9439	Energia [kcal]	2325,0169	Energia [kcal]	2305,0595	Energia [kcal]	2200,0912	
	Białko ogółem [g]	90,2766	Białko ogółem [g]	102,1583	Białko ogółem [g]	103,7198	Białko ogółem [g]	95,4941	
	Tłuszcz [g]	57,3881	Tłuszcz [g]	59,4969	Tłuszcz [g]	65,1278	Tłuszcz [g]	62,9481	
	Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g]		Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g]		Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g]		Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g]		
		29,5441		30,3856		30,8622		33,6709	
	Węglowodany ogółem [g]	373,5968	Węglowodany ogółem [g]	361,0865	Węglowodany ogółem [g]	339,2439	Węglowodany ogółem [g]	330,6626	
	Błonnik pokarmowy [g]	32,1025	Błonnik pokarmowy [g]	31,6489	Błonnik pokarmowy [g]	26,3526	Błonnik pokarmowy [g]	35,8954	
	Sól [g]	10,7172	Sól [g]	11,7393	Sól [g]	10,5712	Sól [g]	9,7649	

Środa 20.12	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 z lanym ciastem (300g), potrawka z kurczaka z warzywami(150g), ryż (120g) marchew z selerem(100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa z lanym ciastem (300g), potrawka z kurczaka z warzywami(150g), ryż brązowy (120g) fasolka szparagowa (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa z lanym ciastem (300g), gulasz dr. smaż(150g), ryż (120g) fasolka szparagowa (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa z lanym ciastem (300g), potrawka z kurczaka z warzywami(200g), ryż (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 (60g), serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>[alergeny 1,3,5,6]</b>		Bułka mleczna (60g), serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>[alergeny 1,3,5,6]</b>	Herbatniki pełnoziarniste (60g), jogurt bc. owocowy (250g) <b>[alergeny 1,3,5,6]</b>
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2282,0067 Białko ogółem [g] 100,4533 Tłuszcz [g] 61,5534 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 28,9355 Węglowodany ogółem [g] 342,0849 Błonnik pokarmowy [g] 21,7632 Sól [g] 7,5968	Energia [kcal] 2274,8405 Białko ogółem [g] 90,2717 Tłuszcz [g] 67,0188 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,5361 Węglowodany ogółem [g] 338,6858 Błonnik pokarmowy [g] 22,5303 Sól [g] 6,9456	Energia [kcal] 2213,4416 Białko ogółem [g] 87,8063 Tłuszcz [g] 67,6041 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,8779 Węglowodany ogółem [g] 324,7108 Błonnik pokarmowy [g] 22,4910 Sól [g] 9,7942	Energia [kcal] 2184,3579 Białko ogółem [g] 75,4293 Tłuszcz [g] 78,2072 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,6771 Węglowodany ogółem [g] 311,0566 Błonnik pokarmowy [g] 33,4976 Sól [g] 11,4264	

Czwartek 21.12	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 ogórkowa z ryżem (300 ml) szynka wp., gotowana(120g) Ziemniaki (300g), sałata z jogurtem nat.(70g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ogórkowa z ryżem (300 ml) szynka wp., gotowana(120g) Ziemniaki (300g), sałata z jogurtem nat.(70g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa ogórkowa z ryżem (300 ml) fasolka po bretońsku(170g) Ziemniaki (300g), Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ogórkowa z ryżem (300 ml) szynka wp., gotowana(120g) Ziemniaki (300g), sałata z jogurtem nat.(70g) 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] 2216,0656 Białko ogółem [g] 97,1620 Tłuszcz [g] 57,9423 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,8859 Węglowodany ogółem [g] 342,6976 Błonnik pokarmowy [g] 33,2469 Sól [g] 12,0394	Energia [kcal] 2173,2769 Białko ogółem [g] 104,9976 Tłuszcz [g] 60,6901 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,6676 Węglowodany ogółem [g] 314,4299 Błonnik pokarmowy [g] 26,0547 Sól [g] 12,7946	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 22.12	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 pomidorowa z makaronem (300 ml) Jajo w sosie koperkowym (150g) ziemniaki (300g), brokuł z wody (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) Jajo w sosie koperkowym (150g) ziemniaki (300g), mizeria z jogurtem naturalnym (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>
		Zupa kalafiorowa (300 ml) Kotlet z jaj (120g) ziemniaki (300g), sałata z jogurtem nat.(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) Jajo w sosie koperkowym (150g) ziemniaki (300g), mizeria z jogurtem naturalnym (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] 2279,5843 Białko ogółem [g] 81,1157 Tłuszcz [g] 59,1647 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,3838 Węglowodany ogółem [g] 367,9397 Błonnik pokarmowy [g] 25,4173 Sól [g] 9,1957	Energia [kcal] 2239,4139 Białko ogółem [g] 80,0777 Tłuszcz [g] 58,8641 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,2818 Węglowodany ogółem [g] 359,2301 Błonnik pokarmowy [g] 24,6984 Sól [g] 9,0461	Energia [kcal] 2271,5380 Białko ogółem [g] 85,6284 Tłuszcz [g] 54,7110 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,8930 Węglowodany ogółem [g] 370,0497 Błonnik pokarmowy [g] 22,2363 Sól [g] 10,0405	Energia [kcal] 2266,7927 Białko ogółem [g] 87,8473 Tłuszcz [g] 55,7985 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,7364 Węglowodany ogółem [g] 367,9281 Błonnik pokarmowy [g] 30,5234 Sól [g] 10,6434	

<b>Sobota 23.12</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) Makaron (120g) z szpinakiem(80g) i twarogiem (50g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa (300ml) Makaron (120g) z szpinakiem(80g) i twarogiem (50g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa (300ml) Makaron (120g) z szpinakiem(80g) i twarogiem (50g) 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] 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 24.12	Śniadanie	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek kanapkowy(60g), papryka (30g) dżem niskosłodzony (25g), kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) <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>
	II śniadanie			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	Obiad	Zupa ziemniaczana (300ml) Kasza manna na mleku (200g) z sosem truskawkowym (70g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,7,9]</b>	Zupa ziemniaczana (300ml) Kasza manna na mleku (200g) z sosem truskawkowym (70g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,7,9]</b>	Zupa ziemniaczana (300ml) Kasza manna na mleku (200g) z sosem truskawkowym (70g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,7,9]</b>
	Kolacja	Zupa grochowa (250ml), ziemniaki (300g), ryba smaż(120g), surówka z kapusty kiszanej (100g), marchew z selerem(100g) herbata owocowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,4,6,7,8,9,10]</b>	Zupa grochowa (250ml), ziemniaki (300g), ryba got(120g), marchew z selerem(120g) herbata owocowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,4,6,7,8,9,10]</b>	Zupa grochowa (250ml), ziemniaki (300g), ryba got(120g), surówka z kapusty kiszanej (100g), marchew z selerem(100g) herbata owocowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,4,6,7,8,9,10]</b>
	Dodatki do kolacji	Pierniki w czekoladzie (60g), mandarynki (3 szt), cukierki w czekoladzie (4 szt) <b>[alergeny 1,3, 5,6,7,8,11]</b>	Pierniki w czekoladzie (60g), mandarynki (3 szt), cukierki w czekoladzie (4 szt) <b>[alergeny 1,3, 5,6,7,8,11]</b>	Pierniki w czekoladzie (60g), mandarynki (3 szt), cukierki w czekoladzie (4 szt) <b>[alergeny 1,3, 5,6,7,8,11]</b>
	Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2113,9229 Białko ogółem [g] 70,0073 Tłuszcz [g] 44,6500 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,4669 Węglowodany ogółem [g] 372,7182 Błonnik pokarmowy [g] 30,5990 Sól [g] 11,7567	Energia [kcal] 2145,7178 Białko ogółem [g] 63,9851 Tłuszcz [g] 55,8001 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,3113 Węglowodany ogółem [g] 359,1371 Błonnik pokarmowy [g] 25,4970 Sól [g] 10,8536	Energia [kcal] 2144,3223 Białko ogółem [g] 79,3830 Tłuszcz [g] 44,8378 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,4286 Węglowodany ogółem [g] 372,3253 Błonnik pokarmowy [g] 34,6304 Sól [g] 12,0836

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

