

## Jadłospis tygodniowy 25.12-31.12.2023

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 25.12	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	Rosół z makaronem (300 ml) Pieczeń wp (120g), kluski śląskie (150g) sos pieczeniowy (70g) kapusta czerwona na ciepło (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Rosół z makaronem (300 ml) Szynka wp gotowana (120g), ziemniaki (300g) brokuł gotowana (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Rosół z makaronem (300 ml) Szynka wp gotowana (120g), ziemniaki (300g) brokuł gotowana (120g) Kompot wieloowocowy zc (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) mandarynka (2 szt) ciastka korzenne (50g) <b>[alergeny 1,3,7]</b>	Jogurt naturalny (150g) mandarynka (2 szt) ciastka korzenne (50g) <b>[alergeny 1,3,7]</b>	Jogurt naturalny (150g) mandarynka (2 szt) ciastka korzenne (50g) <b>[alergeny 1,3,7]</b>
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2244,4325 Białko ogółem [g] 88,3656 Węglowodany ogółem [g] 344,1822 Tłuszcz [g] 62,7415 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,0141 Błonnik pokarmowy [g] 26,3805 Sól [g] 11,0871	Energia [kcal] 2169,5562 Białko ogółem [g] 87,3929 Węglowodany ogółem [g] 340,7847 Tłuszcz [g] 56,5613 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,8522 Błonnik pokarmowy [g] 26,9017 Sól [g] 12,0281	Energia [kcal] 2170,2278 Białko ogółem [g] 89,0014 Tłuszcz [g] 70,0233 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,3201 Węglowodany ogółem [g] 312,3887 Błonnik pokarmowy [g] 34,5554 Sól [g] 12,5600	

<b>Wtorek 26.12</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), 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>	Zupa ryżowa (300ml) udko dr.smaż (300g) ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ryżowa (300ml) udko dr.gotowane bez skóry(300g) ziemniaki (300g) surówka z marchewki i selera (120g) Kompot wieloowocowy zc <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ryżowa (300ml) udko dr.gotowane (300g) ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy bc <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>	Banan (1 szt) pierniki (70g) <b>[alergeny 1,7,10]</b>	Banan (1 szt) pierniki (70g) <b>[alergeny 1,7,10]</b>	Banan (1 szt) pierniki (70g) <b>[alergeny 1,7,10]</b>
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2296,6182 Białko ogółem [g] 93,6523 Tłuszcz [g] 59,4381 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,3771 Węglowodany ogółem [g] 335,7786 Błonnik pokarmowy [g] 28,4399 Sól [g] 9,1644	Energia [kcal] 2133,8004 Białko ogółem [g] 98,3374 Tłuszcz [g] 64,2594 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,3823 Węglowodany ogółem [g] 340,6549 Błonnik pokarmowy [g] 30,4191 Sól [g] 10,1707	Energia [kcal] 2116,8934 Białko ogółem [g] 106,9274 Tłuszcz [g] 66,2297 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,9514 Węglowodany ogółem [g] 341,8512 Błonnik pokarmowy [g] 37,2078 Sól [g] 10,5142	

Środa 27.12	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	Zupa jarzynowa (300g), makaron (120g) w sosie bolońskim(150g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa (300g), makaron (120g) w sosie bolońskim(150g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa (300g), makaron (120g) w sosie bolońskim(150g) Kompot wieloowocowy bc (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	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] 2168,5226 Białko ogółem [g] 94,3849 Tłuszcz [g] 82,7731 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 37,9172 Węglowodany ogółem [g] 324,2890 Błonnik pokarmowy [g] 24,4947 Sól [g] 11,2134	Energia [kcal] 2174,2883 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] 2125,7465 Białko ogółem [g] 93,3247 Tłuszcz [g] 48,1893 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 23,6028 Węglowodany ogółem [g] 347,3624 Błonnik pokarmowy [g] 36,6678 Sól [g] 12,7831	

<b>Czwartek 28.12</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>	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) gulasz wp. smażony (120g) Kasza jęczmienna (120g), sałatka szwedzka(120g) Kompot wieloowocowy zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) gulasz wp. gotowany (120g) Kasza jęczmienna (120g), kalafior gotowany (120g) Kompot wieloowocowy zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) gulasz wp. gotowany (120g) Kasza jęczmienna (120g), kalafior gotowany (120g) Kompot wieloowocowy bc(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] 2216,2245 Białko ogółem [g] 101,9433 Tłuszcz [g] 62,8331 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,5281 Węglowodany ogółem [g] 324,8957 Błonnik pokarmowy [g] 28,9040 Sól [g] 11,6532	Energia [kcal] 2206,4316 Białko ogółem [g] 93,9075 Tłuszcz [g] 57,9602 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,5237 Węglowodany ogółem [g] 341,3312 Błonnik pokarmowy [g] 27,9729 Sól [g] 11,3729	Energia [kcal] 2117,0775 Białko ogółem [g] 100,3503 Tłuszcz [g] 60,4391 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,8128 Węglowodany ogółem [g] 308,2682 Błonnik pokarmowy [g] 31,7360 Sól [g] 11,9279	

Piątek 29.12	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	Zupa ogórkowa z ryżem (300 ml) Filet rybny z pieca (120g) ziemniaki (300g), buraczki (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa ogórkowa z ryżem (300 ml) Filet rybny z pieca (120g) ziemniaki (300g), buraczki (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa ogórkowa z ryżem (300 ml) Filet rybny z pieca (120g) ziemniaki (300g), buraczki (100g) Kompot wieloowocowy bc (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 expresowa 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 expresowa 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 expresowa z cytryną bc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>
	Dodatki do kolacji	Herbatniki (70g) jogurt naturalny 150g <b>[alergeny 1,7,10]</b>	Herbatniki (70g) jogurt naturalny 150g <b>[alergeny 1,7,10]</b>	Herbatniki pełnoziarniste, bezcukrowe (50g) jogurt naturalny 150g <b>[alergeny 1,7,10]</b>
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2203,3337 Białko ogółem [g] 92,3384 Tłuszcz [g] 55,1479 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,6289 Węglowodany ogółem [g] 371,7800 Błonnik pokarmowy [g] 25,7850 Sól [g] 10,9002	Energia [kcal] 2128,7729 Białko ogółem [g] 94,2657 Tłuszcz [g] 50,1418 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,6394 Węglowodany ogółem [g] 379,5534 Błonnik pokarmowy [g] 24,8166 Sól [g] 10,3001	Energia [kcal] 2081,9313 Białko ogółem [g] 92,3949 Tłuszcz [g] 50,8271 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,0393 Węglowodany ogółem [g] 328,5826 Błonnik pokarmowy [g] 31,4391 Sól [g] 10,2200	

<b>Sobota 30.12</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 ziemniaczana (300ml) Ryz na mleku z sosem truskawkowym (250g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300ml) Ryz na mleku z sosem truskawkowym (250g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300ml) Ryz pełnoziarnisty na wodzie z sosem truskawkowym (250g)jogurt naturalny (150g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) <b>alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
	<b>Kolacja</b>	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), kiełbasa krakowska (60g), 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] 2123,9186 Białko ogółem [g] 89,5424 Tłuszcz [g] 59,3398 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,3753 Węglowodany ogółem [g] 3341,0166 Błonnik pokarmowy [g] 28,9478 Sól [g] 10,27408	Energia [kcal] 2073,9186 Białko ogółem [g] 73,5215 Tłuszcz [g] 59,3398 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,9425 Węglowodany ogółem [g] 322,5691 Błonnik pokarmowy [g] 26,5749 Sól [g] 9,6558	Energia [kcal] 2113,9186 Białko ogółem [g] 81,954 Tłuszcz [g] 59,3398 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,1614 Węglowodany ogółem [g] 325,5691 Błonnik pokarmowy [g] 28,9664 Sól [g] 10,5223	

Niedziela 31.12	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 zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), twaróg chudy(60g) pomidor (30g) kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	II śniadanie			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	Obiad	Rosół z makaronem (300ml) Kotlet courdon blue (200g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Filet dr. gotowany (200g), ziemniaki (300g), brokuł z wody (120g), Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Filet dr. gotowany (200g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej(120g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]</b>
	Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), parówka dr. na ciepło(80g), sałatka jarzynowa(100g) herbata owocowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,8,9,10]</b>	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), parówka dr. na ciepło(80g), sałatka jarzynowa(100g) herbata owocowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,6,8,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), parówka dr. na ciepło(80g), sałatka jarzynowa(100g) herbata owocowa bc(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] 2325,5796 Białko ogółem [g] 92,4737 Tłuszcz [g] 73,5722 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,4792 Węglowodany ogółem [g] 335,0558 Błonnik pokarmowy [g] 27,4928 Sól [g] 12,9156	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 NIETOLETANCI:

- |                                   |  |  |
|-----------------------------------|--|--|
| 1. Zboża zawierające gluten       | 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i pochodne | 9. Seler i produkty pochodne           |
| 2. Skorupiaki i produkty pochodne | 6. Soja i produkty pochodne                | 10. Gorczyca i produkty pochodne       |
| 3. Jaja i produkty pochodne       | 7. Mleko i produkty pochodne               | 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne |
| 4. Ryby i produkty pochodne       | 8. Orzechy migdały, laskowe, włoskie       | 12. Dwutlenek siarki i siarczyny       |
|                                   |  | 13. Łubin i produkty pochodne          |
|                                   |  | 14. Mięczaki i produkty pochodne       |

