

Jadłospis tygodniowy 08.01-14.01.2024

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 8.01	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 barszcz czerwony zabieleny (300 ml) Racuchy z jabłkami (250g) surówka z marchewki i jabłka (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa barszcz czerwony zabieleny (300 ml) makaron z serem twarogowym półtłustym (230g), surówka z marchewki i jabłka (120g) kompot wieloowocowy zc(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa barszcz czerwony zabieleny (300 ml) makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym półtłustym (230g), surówka z marchewki i jabłka (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] 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	

Wtorek 9.01	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) jabłko (1 szt) [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) jabłko (1 szt) [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) jabłko (1 szt) [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 pomidorowa z ryżem (300ml) pierś drobiowa gotowana (120g) ziemniaki (300g) marchew z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]		Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) pierś drobiowa gotowana (120g) ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	
		Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) filet drobiowy, panierowany smażony (120g) ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) rolad drobiowa z szpinakiem z pieca (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), kielbasa 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), kielbasa żywiecka (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata miętowa(250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]		Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), kielbasa żywiecka (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata miętowa(250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]	
Dodatki a kolacja	Banan (1szt) herbatniki pełnoziarniste (50g) [alergeny 1,5,6,7]			Banan (1szt), herbatniki (50g) [alergeny 1,5,6,7]		Banan (1szt) herbatniki pełnoziarniste (50g) [alergeny 1,5,6,7]		
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2302,9236 Białko ogółem [g] 98,8659 Tłuszcz [g] 57,8299 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,6596 Węglowodany ogółem [g] 360,9335 Błonnik pokarmowy [g] 29,2440 Sól [g] 8,6534		Energia [kcal] 2300,4046 Białko ogółem [g] 81,8287 Tłuszcz [g] 62,9844 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,8643 Węglowodany ogółem [g] 365,9425 Błonnik pokarmowy [g] 29,3929 Sól [g] 8,5025		Energia [kcal] 2332,3271 Białko ogółem [g] 87,9074 Tłuszcz [g] 54,8119 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,7441 Węglowodany ogółem [g] 386,2273 Błonnik pokarmowy [g] 29,1259 Sól [g] 8,9985		Energia [kcal] 2184,0717 Białko ogółem [g] 93,9796 Tłuszcz [g] 58,1719 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,2904 Węglowodany ogółem [g] 336,2514 Błonnik pokarmowy [g] 31,5317 Sól [g] 8,7226	

Środa 10.01	Śniadanie	Zupa mleczna z kasza manną (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), polędwica dr (50g), sałata zielona (7g), ogórek zielony (40g) 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(40g), pomidor (30g) sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	chleb graham (120g), masło(15g), , kiełbasa krakowska (40g), sałata zielona (7g), ogórek zielony (40g) 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 jarzynowa (300g), gulasz wp.got.(120g) Kasza jęczmienna (120g), kalafior(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa jarzynowa (300g), gulasz wp.got.(120g) Kasza jęczmienna (120g), kalafior(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa jarzynowa (300g), pieczeń wp.(120g) Kasza jęczmienna (120g), sałatka szwedzka(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa jarzynowa (300g), gulasz wp.smaż.(120g) Kasza jęczmienna (120g), sałatka szwedzka(120g) 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 a kolacja	Bułka mleczna (80g), serek homogenizowany (150g) [alergeny 1,7]		Bułka mleczna (80g), serek homogenizowany (150g) [alergeny 1,7]	Herbatniki pełnoziarniste, bezcukrowe (50g) jogurt naturalny 150g [alergeny 1,7,10]
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2235,6186 Białko ogółem [g] 97,8015 Tłuszcz [g] 70,3688 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 32,4493 Węglowodany ogółem [g] 314,8711 Błonnik pokarmowy [g] 24,5746 Sól [g] 11,9974	Energia [kcal] 2228,2274 Białko ogółem [g] 98,6241 Tłuszcz [g] 70,2449 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,4329 Węglowodany ogółem [g] 312,4858 Błonnik pokarmowy [g] 24,5864 Sól [g] 11,8115	Energia [kcal] 2304,3133 Białko ogółem [g] 113,0288 Tłuszcz [g] 66,1016 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,6291 Węglowodany ogółem [g] 327,6737 Błonnik pokarmowy [g] 27,1746 Sól [g] 11,7062	Energia [kcal] 2137,4635 Białko ogółem [g] 91,7176 Tłuszcz [g] 75,2071 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,5897 Węglowodany ogółem [g] 288,0080 Błonnik pokarmowy [g] 30,4774 Sól [g] 11,6980	

Czwartek 11.01	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) 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 ryżowa (300 ml) Klops wp. gotowany (120g), ziemniaki (300g), buraczki (150g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ryżowa (300 ml) Klops wp. gotowany (120g), ziemniaki (300g), buraczki (150g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa ryżowa (300 ml) Kotlet mielony wp. smażony (120g), ziemniaki (300g), buraczki (150g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ryżowa (300 ml) Klops wp. gotowany (120g), ziemniaki (300g), buraczki (150g) 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,]
	Dodatek 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] 2291,7088 Białko ogółem [g] 103,5910 Tłuszcz [g] 62,0659 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,7552 Węglowodany ogółem [g] 344,2515 Błonnik pokarmowy [g] 30,2329 Sól [g] 13,5052	Energia [kcal] 2280,3954 Białko ogółem [g] 103,9601 Tłuszcz [g] 62,7168 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,1001 Węglowodany ogółem [g] 339,7899 Błonnik pokarmowy [g] 30,6549 Sól [g] 13,4414	Energia [kcal] 2236,0154 Białko ogółem [g] 104,1421 Tłuszcz [g] 62,7628 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,1141 Węglowodany ogółem [g] 328,5079 Błonnik pokarmowy [g] 30,7809 Sól [g] 13,4490	Energia [kcal] 2236,9870 Białko ogółem [g] 108,8537 Tłuszcz [g] 63,4245 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,8471 Węglowodany ogółem [g] 324,3266 Błonnik pokarmowy [g] 34,7603 Sól [g] 14,1311	

Piątek 12.01	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) [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 z rzodkiewka i szczypiorkiem (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) Filet z tilapii got. (100g) ziemniaki (300g), marchew z wody(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) Filet z tilapii got. (100g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty kiszanej (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]
		Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) Filet z tilapii smaź. (120g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty kiszanej (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) Filet z tilapii duszony w warzywach (100g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty kiszanej (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] 2251,9305 Białko ogółem [g] 87,3339 Tłuszcz [g] 53,4892 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,6360 Węglowodany ogółem [g] 368,0132 Błonnik pokarmowy [g] 26,5108 Sól [g] 10,3809	Energia [kcal] 2271,1280 Białko ogółem [g] 92,7100 Tłuszcz [g] 53,1508 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,5061 Węglowodany ogółem [g] 368,4616 Błonnik pokarmowy [g] 27,1302 Sól [g] 10,3253	Energia [kcal] 2275,3904 Białko ogółem [g] 89,1137 Tłuszcz [g] 52,4942 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,4037 Węglowodany ogółem [g] 373,2672 Błonnik pokarmowy [g] 24,0581 Sól [g] 9,7975	Energia [kcal] 2179,2198 Białko ogółem [g] 92,5173 Tłuszcz [g] 53,7256 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,2469 Węglowodany ogółem [g] 347,3776 Błonnik pokarmowy [g] 33,5731 Sól [g] 10,7828	

Sobota 13.01	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 jarzynowa (300ml) Wątróbka drobiowa duszona z cebulą (120g), ziemniaki (300g), fasolka szparagowa (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa jarzynowa (300ml) Wątróbka drobiowa w sosie (120g), ziemniaki (300g), surówka z marchewki i jabłka (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa jarzynowa (300ml) Wątróbka drobiowa w sosie (120g), ziemniaki (300g), surówka z marchewki i jabłka (120g) 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]
	Dodatki do kolacji	serek homogenizowany waniliowy (150g) [alergeny 7]	serek homogenizowany waniliowy (150g) [alergeny 7]	jogurt bez cukru truskawka/banan (250g) [alergeny 7]
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2333,0398 Białko ogółem [g] 102,4668 Tłuszcz [g] 78,0058 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,2143 Węglowodany ogółem [g] 321,3089 Błonnik pokarmowy [g] 33,0194 Sól [g] 9,2526	Energia [kcal] 2178,0748 Białko ogółem [g] 99,7207 Tłuszcz [g] 59,7939 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,9828 Węglowodany ogółem [g] 323,4488 Błonnik pokarmowy [g] 26,9359 Sól [g] 8,6763	Energia [kcal] 2125,2748 Białko ogółem [g] 105,0007 Tłuszcz [g] 60,7539 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,1028 Węglowodany ogółem [g] 305,2088 Błonnik pokarmowy [g] 32,2159 Sól [g] 8,9331	

Niedziela 14.01	Śniadanie	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek kanapkowy(60g), papryka (30g) dżem niskostodzony (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) Udka smaż (250g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty białej(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]	Rosół z makaronem (300ml) Udka got.b.skóry (250g) ziemniaki (300g), brokuł z wody (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]	Rosół z makaronem (300ml) Udka got (250g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty białej (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] 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

