

Jadłospis tygodniowy 15.01-21.01.2024

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 15.01	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) Pierogi leniwe (250g) surówka z marchewki i jabłka (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa barszcz czerwony zabieleny (300 ml) Pierogi leniwe (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 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]
	Dodatek owa 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] 2322,9996 Białko ogółem [g] 89,1481 Węglowodany ogółem [g] 348,5436 W tym Cukry [g] 98,65 Tłuszcz [g] 69,8290 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 38,5758 Błonnik pokarmowy [g] 29,0993 Sól [g] 8,6041	Energia [kcal] 2292,6176 Białko ogółem [g] 89,9688 Węglowodany ogółem [g] 347,5576 W tym Cukry [g] 97,49 Tłuszcz [g] 66,4916 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,8525 Błonnik pokarmowy [g] 29,0993 Sól [g] 8,5768	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 W tym Cukry [g] 96,358 Błonnik pokarmowy [g] 34,7588 Sól [g] 7,8966	

Wtorek 16.01	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku(250ml),chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), paprykarz szczeciński (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), paprykarz szczeciński (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), , paprykarz szczeciński (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 z kasza manną (300ml) schab got (120g) ziemniaki (300g) kalafior gotowany (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa z kasza manną (300ml) schab got (120g) ziemniaki (300g) fasolka szparagowa (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa z kasza manną (300ml) bitka wieprzowa z duszona cebulą (120g) ziemniaki (300g) fasolka szparagowa (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa z kasza manną (300ml) schab duszony w sosie musztardowym (120g) ziemniaki (300g) fasolka szparagowa (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] 2277,8754 Białko ogółem [g] 86,8282 Tłuszcz [g] 61,9409 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,6166 Węglowodany ogółem [g] 357,5851 W tym Cukry [g] 128,54 Błonnik pokarmowy [g] 29,8063 Sól [g] 8,6534	Energia [kcal] 2343,2672 Białko ogółem [g] 105,7317 Tłuszcz [g] 61,8128 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,6537 Węglowodany ogółem [g] 355,4619 W tym Cukry [g] 124,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,7223 Sól [g] 11,4473	Energia [kcal] 2271,9784 Białko ogółem [g] 86,9834 Tłuszcz [g] 55,6608 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,7441 Węglowodany ogółem [g] 369,0477 W tym Cukry [g] 129,48 Błonnik pokarmowy [g] 27,1885 Sól [g] 9,1982	Energia [kcal] 2246,1787 Białko ogółem [g] 94,5169 Tłuszcz [g] 61,3182 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,2904 Węglowodany ogółem [g] 344,7377 W tym Cukry [g] 119,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,6907 Sól [g] 9,6200	

Środa 17.01	Śniadanie	Zupa mleczna z kasza manną (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta kanapkowa (80g)[połudwica dr, ogórek konserwowy, jajko] sałata zielona (7g) , kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) mandarynki (2sztuki) [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) mandarynki (2sztuki) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	chleb graham (120g), masło(15g), , pasta kanapkowa (80g)[połudwica dr, ogórek konserwowy, jajko] sałata zielona (7g) , kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) mandarynki (2sztuki) [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(120g) ryż (120g), sałatka z marchewki i selera(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa z lanym ciastem (300g), Potrawka z kurczaka z warzywami(120g) ryż (120g), sałatka z marchewki i selera(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa z lanym ciastem (300g), Potrawka z kurczaka z warzywami(120g) Ryż brązowy (120g), sałatka z marchewki i selera(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa z lanym ciastem (300g), Potrawka z kurczaka z warzywami(120g) ryż (120g), sałatka z marchewki i selera(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa z lanym ciastem (300g), Gulasz drobiowy(120g) ryż (120g), sałatka z marchewki i selera(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa z lanym ciastem (300g), Potrawka z kurczaka z warzywami(120g) ryż (120g), sałatka z marchewki i selera(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa z lanym ciastem (300g), Potrawka z kurczaka z warzywami(120g) Ryż brązowy (120g), sałatka z marchewki i selera(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] 2169,8216 Białko ogółem [g] 90,6938 Tłuszcz [g] 67,6223 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 32,4493 Węglowodany ogółem [g] 312,2971 W tym Cukry [g] 91,56 Błonnik pokarmowy [g] 25,6261 Sól [g] 11,9974	Energia [kcal] 2216,8201 Białko ogółem [g] 89,6468 Tłuszcz [g] 61,0452 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,7637 Węglowodany ogółem [g] 340,1155 W tym Cukry [g] 90,94 Błonnik pokarmowy [g] 26,2405 Sól [g] 9,4954	Energia [kcal] 2298,2496 Białko ogółem [g] 107,8337 Tłuszcz [g] 65,6648 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,6285 Węglowodany ogółem [g] 331,7413 W tym Cukry [g] 94,63 Błonnik pokarmowy [g] 25,1541 Sól [g] 11,1210	Energia [kcal] 2188,3184 Białko ogółem [g] 91,0845 Tłuszcz [g] 71,7812 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,5897 Węglowodany ogółem [g] 311,7455 W tym Cukry [g] 77,05 Błonnik pokarmowy [g] 35,0373 Sól [g] 11,5776		

Czwartek 18.01	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 pomidorowa z makaronem (300 ml) Pierś drobiowa gotowana (120g), ziemniaki (300g), brokuł z wody(150g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) Pierś drobiowa gotowana (120g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty białej (150g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) Pierś drobiowa w cieście (120g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty białej (150g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) Rolada drobiowa z szpinakiem (120g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty białej (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,]
	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] 2255,0965 Białko ogółem [g] 119,4248 Tłuszcz [g] 62,8318 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,9539 Węglowodany ogółem [g] 316,8590 W tym Cukry [g] 98,43 Błonnik pokarmowy [g] 28,2790 Sól [g] 13,4776	Energia [kcal] 2235,4475 Białko ogółem [g] 115,2711 Tłuszcz [g] 61,2211 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,1774 Węglowodany ogółem [g] 319,8680 W tym Cukry [g] 97,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,9154 Sól [g] 12,9721	Energia [kcal] 2160,3879 Białko ogółem [g] 120,8891 Tłuszcz [g] 57,5234 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,1141 Węglowodany ogółem [g] 303,6965 W tym Cukry [g] 89,66 Błonnik pokarmowy [g] 28,4960 Sól [g] 11,7144	Energia [kcal] 2183,7584 Białko ogółem [g] 124,9114 Tłuszcz [g] 65,3048 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,1500 Węglowodany ogółem [g] 289,7880 W tym Cukry [g] 65,63 Błonnik pokarmowy [g] 32,9384 Sól [g] 12,1009	

Piątek 19.01	Śniadanie	Zupa mleczna z makronem (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), ser twarogowy chudy z rzodkiewka i szczypiorkiem (80g) sałata (7g) miód (15g), kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [alergeny 1,3,7,10]		Zupa mleczna z makaronem (250ml), chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), ser twarogowy chudy z rzodkiewka i szczypiorkiem (80g) sałata (7g) miód (15g), kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,7,10]	chleb graham (120g), masło(15g), pasta z makreli (80g), ser twarogowy chudy z rzodkiewka i szczypiorkiem (80g) sałata (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	Krupnik z z kaszą jęczmienną (300 ml) Jajko z pieca (2 szt) ziemniaki (300g), szpinak (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Krupnik z z kaszą jęczmienną (300 ml) Jajko z pieca (2 szt) ziemniaki (300g), szpinak (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]
		Krupnik z z kaszą jęczmienną (300 ml) Kotlet z jajek (120g) ziemniaki (300g), szpinak (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Krupnik z z kaszą jęczmienną (300 ml) Jajko z pieca (2 szt) ziemniaki (300g), szpinak (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]		
	Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g) pasta z makreli (80g), sałata zielona (7g), papryka (40g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) [alergeny 1,3,4,6,7,9,10,]		chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g) pasta z makreli (80g), sałata zielona (7g), pomidor (40g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	chleb graham (120g), masło(15g), pasta z makreli (80g), sałata zielona (7g), papryka (40g) 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] 2312,9898 Białko ogółem [g] 82,3289 Tłuszcz [g] 60,3159 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,6360 Węglowodany ogółem [g] 373,0114 W tym Cukry [g] 100,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,7393 Sól [g] 9,3138	Energia [kcal] 2252,6311 Białko ogółem [g] 82,4837 Tłuszcz [g] 61,7435 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,1792 Węglowodany ogółem [g] 353,8185 W tym Cukry [g] 99,46 Błonnik pokarmowy [g] 25,2334 Sól [g] 9,0815	Energia [kcal] 2279,0311 Białko ogółem [g] 79,8437 Tłuszcz [g] 61,2635 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,1192 Węglowodany ogółem [g] 362,9385 W tym Cukry [g] 100,78 Błonnik pokarmowy [g] 22,5934 Sól [g] 8,9531	Energia [kcal] 2243,9829 Białko ogółem [g] 82,7040 Tłuszcz [g] 71,2003 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,7537 Węglowodany ogółem [g] 333,2395 W tym Cukry [g] 85,07 Błonnik pokarmowy [g] 31,8443 Sól [g] 9,5515	

Sobota 20.01	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) Makaron (120g) w sosie bolońskim (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa jarzynowa (300ml) Makaron (120g) w sosie bolońskim (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa jarzynowa (300ml) Makaron (120g) w sosie bolońskim (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]
	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] 2183,3078 Białko ogółem [g] 86,4682 Tłuszcz [g] 83,1215 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 38,8125 Węglowodany ogółem [g] 321,3089 W tym Cukry [g] 101,51 Błonnik pokarmowy [g] 27,0300 Sól [g] 9,8148		Energia [kcal] 2126,3202 Białko ogółem [g] 77,7131 Tłuszcz [g] 68,4059 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,4318 Węglowodany ogółem [g] 312,8611 W tym Cukry [g] 113,14 Błonnik pokarmowy [g] 25,9149 Sól [g] 10,0572	Energia [kcal] 2125,9873 Białko ogółem [g] 82,0446 Tłuszcz [g] 69,4577 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,6904 Węglowodany ogółem [g] 307,3931 W tym Cukry [g] 105,07 Błonnik pokarmowy [g] 28,7751 Sól [g] 10,3880

Niedziela 21.01	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) Pieczeń wp (120g) ziemniaki (300g), kapusta czerwona na ciepło (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]	Rosół z makaronem (300ml) Szynka wp. gotowana (120g) ziemniaki (300g), brokuł z wody (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]	Rosół z makaronem (300ml) Szynka wp. gotowana (120g) ziemniaki (300g), brokuł z wody (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] 2142,1093 Białko ogółem [g] 87,4140 Tłuszcz [g] 64,0663 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,4030 Węglowodany ogółem [g] 316,1677 W tym Cukry [g] 100,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,7893 Sól [g] 12,5827	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 W tym Cukry [g] 117,34 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 W tym Cukry [g] 114,07 Błonnik pokarmowy [g] 30,5588 Sól [g] 12,8167	

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLETANCJI:

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