

Jadłospis tygodniowy 22.01-28.01.2024

		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 22.01	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) Naleśniki na słodko z marmolada i twarogiem (250g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa barszcz czerwony zabieleny (300 ml) Naleśniki na słono z pieczarkami i żółtym serem (250g) 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]
	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] 2284,8339 Białko ogółem [g] 74,4566 Węglowodany ogółem [g] 359,2867 W tym cukry [g] 129,16 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 W tym cukry [g] 113,87 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 W tym cukry [g] 121,10 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 W tym cukry [g] 90,64 Błonnik pokarmowy [g] 32,4004 Sól [g] 7,7689	

Wtorek 23.01	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) [alergeny 1,3,4,7,9,10]		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) [alergeny 1,3,4,7,9,10]	chleb graham (120g), masło(15g), masło(15g), pasta rybna szprot w sosie pomidorowym z twarogiem(60g),, sałata zielona (7g), kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [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 makaronem (300ml) pierś dr. gotowana (120g) ziemniaki (300g) marchew z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) pierś dr. gotowana (120g) ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) courdon blue (pierś dr. nadziewana szynką i serem, panierowana, smażona) (120g) ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]		Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) pierś dr. Duszona z warzywami(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), kiełbasa 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), kiełbasa żywiecka (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata miętowa(250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), kiełbasa żywiecka (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata miętowa(250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]
Dodatki do kolacji	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] 2352,4931 Białko ogółem [g] 91,1874 Tłuszcz [g] 61,4360 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,7090 Węglowodany ogółem [g] 373,6771 W tym Cukry [g] 125,87 Błonnik pokarmowy [g] 30,5266 Sól [g] 10,0533	Energia [kcal] 2325,7741 Białko ogółem [g] 99,9868 Tłuszcz [g] 57,5198 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,5058 Węglowodany ogółem [g] 366,9494 W tym Cukry [g] 127,28 Błonnik pokarmowy [g] 30,7863 Sól [g] 11,2209	Energia [kcal] 2319,6739 Białko ogółem [g] 89,0049 Tłuszcz [g] 53,0300 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,5391 Węglowodany ogółem [g] 386,4577 W tym Cukry [g] 127,11 Błonnik pokarmowy [g] 30,1717 Sól [g] 11,2713	Energia [kcal] 2258,6185 Białko ogółem [g] 96,7171 Tłuszcz [g] 58,5900 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,3674 Węglowodany ogółem [g] 351,8418 W tym Cukry [g] 121,74 Błonnik pokarmowy [g] 32,8375 Sól [g] 11,1440	

Środa 24.01	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 ogórkowa z ryżem (300g), Szynka wp gotowana (120g) Ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ogórkowa z ryżem (300g), Szynka wp gotowana (120g) Ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]			
		Zupa ogórkowa z ryżem (300g), Serdelki wp. Smaż (120g) Ziemniaki (300g), kapusta kiszona zasmażana(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]				Zupa ogórkowa z ryżem (300g), Szynka wp gotowana (120g) Ziemniaki (300g), kapusta kiszona zasmażana(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] 2279,7809 Białko ogółem [g] 94,5308 Tłuszcz [g] 69,2380 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 32,3202 Węglowodany ogółem [g] 333,1396 W tym Cukry [g] 90,24 Błonnik pokarmowy [g] 27,6074 Sól [g] 12,1452		Energia [kcal] 2247,3409 Białko ogółem [g] 93,9728 Tłuszcz [g] 65,7620 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,7340 Węglowodany ogółem [g] 333,1396 W tym Cukry [g] 90,24 Błonnik pokarmowy [g] 27,6074 Sól [g] 10,6446		Energia [kcal] 2252,4304 Białko ogółem [g] 100,4052 Tłuszcz [g] 54,4875 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,4421 Węglowodany ogółem [g] 353,4592 W tym Cukry [g] 95,08 Błonnik pokarmowy [g] 27,1940 Sól [g] 10,0772		Energia [kcal] 2134,9378 Białko ogółem [g] 87,9940 Tłuszcz [g] 55,7574 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,1379 Węglowodany ogółem [g] 337,2567 W tym Cukry [g] 77,98 Błonnik pokarmowy [g] 35,3918 Sól [g] 10,9403	

Czwartek 25.01	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 pieczarkowa (300 ml) Pulpet drobiowy w sosie koperkowym (120g), kasza jęczmienna(120g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pieczarkowa (300 ml) Pulpet drobiowy w sosie koperkowym (120g), kasza jęczmienna(120g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa pieczarkowa (300 ml) Pulpet drobiowy w sosie koperkowym (120g), kasza jęczmienna(120g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pieczarkowa (300 ml) Kotlet mielony drobiowy smażony (120g), kasza jęczmienna(120g), buraczki (120g) 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] 2193,0919 Białko ogółem [g] 105,2635 Tłuszcz [g] 69,7422 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,4889 Węglowodany ogółem [g] 301,8162 W tym Cukry [g] 98,43 Błonnik pokarmowy [g] 32,6334 Sól [g] 10,7818	Energia [kcal] 2153,4938 Białko ogółem [g] 103,4870 Tłuszcz [g] 64,9874 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,6469 Węglowodany ogółem [g] 304,1625 W tym Cukry [g] 83,11 Błonnik pokarmowy [g] 32,0497 Sól [g] 10,2949	Energia [kcal] 2168,1819 Białko ogółem [g] 100,1973 Tłuszcz [g] 68,4766 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,2993 Węglowodany ogółem [g] 301,2442 W tym Cukry [g] 108,77 Błonnik pokarmowy [g] 27,7758 Sól [g] 9,5043	Energia [kcal] 2168,7537 Białko ogółem [g] 106,4235 Tłuszcz [g] 68,4262 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,4927 Węglowodany ogółem [g] 289,7880 W tym Cukry [g] 71,75 Błonnik pokarmowy [g] 35,8590 Sól [g] 10,3047	

Piątek 26.01	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) [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 (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	Krupnik z kaszą jęczmienną (300 ml) Filet z tilapii na parze z pieca (120g) ziemniaki (300g), kalafior (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Krupnik z kaszą jęczmienną (300 ml) Filet z tilapii na parze z pieca (120g) ziemniaki (300g), fasolka szparagowa(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]
		Krupnik z kaszą jęczmienną (300 ml) Filet z tilapii, panierowany, smażony (120g) ziemniaki (300g), fasolka szparagowa (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Krupnik z kaszą jęczmienną (300 ml) Filet z tilapii duszony z warzywami (120g) ziemniaki (300g), fasolka szparagowa (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 (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta rybna (śledź w oleju b.zalewy, jajko) sałata (7 g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) [alergeny 1,3,4,6,7,9,10,]	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,]
	Dodatki a kolacja	Banan 1 szt jogurt naturalny 150g [alergeny 1,7,10]		Banan 1 szt ,jogurt naturalny 150g [alergeny 1,7,10]	Banan 1 szt jogurt naturalny 150g [alergeny 1,7,10]
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2168,9152 Białko ogółem [g] 86,0490 Tłuszcz [g] 49,9428 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,1327 Węglowodany ogółem [g] 357,2512 W tym Cukry [g] 100,94 Błonnik pokarmowy [g] 27,9341 Sól [g] 9,7153	Energia [kcal] 2176,5770 Białko ogółem [g] 91,0111 Tłuszcz [g] 49,5333 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 23,9910 Węglowodany ogółem [g] 355,1671 W tym Cukry [g] 101,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,0943 Sól [g] 9,6405	Energia [kcal] 2185,9756 Białko ogółem [g] 88,0512 Tłuszcz [g] 48,9717 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 23,8953 Węglowodany ogółem [g] 360,236 W tym Cukry [g] 100,78 Błonnik pokarmowy [g] 24,8483 Sól [g] 9,9278	Energia [kcal] 2199,9802 Białko ogółem [g] 93,8478 Tłuszcz [g] 53,6995 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,2488 Węglowodany ogółem [g] 351,2989 W tym Cukry [g] 88,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,7220 Sól [g] 10,6883	

Sobota 27.01	Śniadanie	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasztet 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 fasolowa (300ml) Bigos z kiełbasą (200g) ziemniaki (300g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ziemniaczana(300ml) Szynka got (120g) ziemniaki (300g)sałatka z marchewki i selera (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa fasolowa (300ml) Szynka got (120g) ziemniaki (300g)sałatka z marchewki i selera (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]
	Dodatko 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] 2304,1488 Białko ogółem [g] 89,6212 Tłuszcz [g] 82,0227 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,6037 Węglowodany ogółem [g] 318,7134 W tym Cukry [g] 102,31 Błonnik pokarmowy [g] 34,3211 Sól [g] 10,3837		Energia [kcal] 2221,9745 Białko ogółem [g] 88,4486 Tłuszcz [g] 61,8938 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,5455 Węglowodany ogółem [g] 342,8474 W tym Cukry [g] 115,63 Błonnik pokarmowy [g] 30,9449 Sól [g] 10,6211	Energia [kcal] 2145,1745 Białko ogółem [g] 93,5786 Tłuszcz [g] 62,8838 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,7045 Węglowodany ogółem [g] 318,3974 W tym Cukry [g] 84,45 Błonnik pokarmowy [g] 35,5049 Sól [g] 11,0740

Niedziela 28.01	Śniadanie	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek kanapkowy(60g), papryka (30g) dżem niskosłodzony (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) Udko dr. Smażone (300g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]	Rosół z makaronem (300ml) Udko dr. got (300g) ziemniaki (300g), brokuł (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10,]	Rosół z makaronem (300ml) Udko dr. got (300g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej (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 W tym Cukry [g] 101,21 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 W tym Cukry [g] 97,13 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 W tym Cukry [g] 80,35 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

