

Jadłospis tygodniowy 29.01-4.02.2024

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobową)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 29.01	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 zabielały (300 ml) Placki ziemniaczane z śmietaną (250g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa barszcz czerwony zabielały (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 zabielały (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] 2168,7641 Białko ogółem [g] 66,4903 Węglowodany ogółem [g] 347,3005 W tym Cukry [g] 127,53 Tłuszcz [g] 63,8374 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,0901 Błonnik pokarmowy [g] 31,5135 Sól [g] 8,7208	Energia [kcal] 2171,9252 Białko ogółem [g] 72,8628 Węglowodany ogółem [g] 332,4677 W tym Cukry [g] 127,39 Tłuszcz [g] 67,3667 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 37,5712 Błonnik pokarmowy [g] 28,7191 Sól [g] 7,7336	Energia [kcal] 2110,8017 Białko ogółem [g] 82,1461 Tłuszcz [g] 53,3534 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,2468 Węglowodany ogółem [g] 341,7926 W tym Cukry [g] 80,76 Błonnik pokarmowy [g] 33,7400 Sól [g] 7,8413	

Wtorek 30.01	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 ryżowa (300ml) schab got (120g) ziemniaki (300g) marchew z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]		Zupa ryżowa (300ml) schab got (120g) ziemniaki (300g) marchewka na gęsto (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	
		Zupa ryżowa (300ml) kotlet schabowy(120g) ziemniaki (300g) marchew na gęsto (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ryżowa (300ml) schab duszony w sosie musztardowym (120g) ziemniaki (300g) marchew na gęsto (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] 2364,1203 Białko ogółem [g] 93,2821 Tłuszcz [g] 60,7017 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,2724 Węglowodany ogółem [g] 376,9994 W tym Cukry [g] 126 Błonnik pokarmowy [g] 32,3970 Sól [g] 8,4779		Energia [kcal] 2371,3689 Białko ogółem [g] 104,8727 Tłuszcz [g] 62,6615 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,1023 Węglowodany ogółem [g] 362,5412 W tym Cukry [g] 127 Błonnik pokarmowy [g] 31,7126 Sól [g] 9,2149		Energia [kcal] 2297,7539 Białko ogółem [g] 83,9190 Tłuszcz [g] 56,3547 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,4342 Węglowodany ogółem [g] 378,3504 W tym Cukry [g] 135,27 Błonnik pokarmowy [g] 29,1685 Sól [g] 7,2113		Energia [kcal] 2265,3736 Białko ogółem [g] 91,7244 Tłuszcz [g] 61,9988 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,2843 Węglowodany ogółem [g] 352,0649 W tym Cukry [g] 115,63 Błonnik pokarmowy [g] 34,5609 Sól [g] 7,6852	

Środa 31.01	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 porowa (300g), Gulasz wp got(120g) Kasza jęczmienna(120g), kalafior got (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]		Zupa porowa (300g), Gulasz wp got(120g) Kasza jęczmienna(120g), kalafior got (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	
		Zupa porowa (300g), Gulasz wp(120g) Kasza jęczmienna(120g), sałatka szwedzka (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa porowa (300g), pieczeń wp(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] 2226,8786 Białko ogółem [g] 97,4187 Tłuszcz [g] 70,3091 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 32,4467 Węglowodany ogółem [g] 313,4419 W tym Cukry [g] 96,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8345 Sól [g] 11,7197	Energia [kcal] 2189,7244 Białko ogółem [g] 92,4093 Tłuszcz [g] 68,5066 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,7355 Węglowodany ogółem [g] 313,1616 W tym Cukry [g] 96,85 Błonnik pokarmowy [g] 24,7072 Sól [g] 11,3611	Energia [kcal] 2162,5664 Białko ogółem [g] 100,1851 Tłuszcz [g] 55,3711 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,6408 Węglowodany ogółem [g] 328,9618 W tym Cukry [g] 95,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5258 Sól [g] 9,6408	Energia [kcal] 2145,0056 Białko ogółem [g] 90,9962 Tłuszcz [g] 58,6180 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,2423 Węglowodany ogółem [g] 329,2899 W tym Cukry [g] 84,75 Błonnik pokarmowy [g] 32,7590 Sól [g] 11,3140			

Czwartek 1.02	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 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 dr. duszona z warzywami(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,]	
	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] 2196,5893 Białko ogółem [g] 125,7561 Tłuszcz [g] 56,9065 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,1797 Węglowodany ogółem [g] 310,2881 W tym Cukry [g] 82,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9962 Sól [g] 13,5825	Energia [kcal] 2179,7118 Białko ogółem [g] 125,6556 Tłuszcz [g] 56,8868 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,1656 Węglowodany ogółem [g] 305,9410 W tym Cukry [g] 81,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,4694 Sól [g] 13,5605	Energia [kcal] 2128,6033 Białko ogółem [g] 113,5991 Tłuszcz [g] 53,1420 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,2667 Węglowodany ogółem [g] 312,2723 W tym Cukry [g] 89,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,1608 Sól [g] 11,2080	Energia [kcal] 2152,7391 Białko ogółem [g] 133,4201 Tłuszcz [g] 56,5067 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,3526 Węglowodany ogółem [g] 294,3407 W tym Cukry [g] 66,91 Błonnik pokarmowy [g] 34,9603 Sól [g] 12,2762		

Piątek 2.02	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), 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	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) Jajko w sosie koperkowym (120g) ziemniaki (300g), fasolka szparagowa (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) Jajko w sosie koperkowym (120g) ziemniaki (300g), brokuł z wody (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) Jajko w sosie koperkowym (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 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] 2162,5801 Białko ogółem [g] 80,4523 Tłuszcz [g] 57,4530 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,4175 Węglowodany ogółem [g] 343,9404 W tym Cukry [g] 88,27 Błonnik pokarmowy [g] 26,8864 Sól [g] 9,0303	Energia [kcal] 2188,9801 Białko ogółem [g] 77,8123 Tłuszcz [g] 56,9730 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,3575 Węglowodany ogółem [g] 353,0604 W tym Cukry [g] 89,62 Błonnik pokarmowy [g] 24,2464 Sól [g] 8,9019	Energia [kcal] 2143,0121 Białko ogółem [g] 81,8126 Tłuszcz [g] 63,4861 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,3944 Węglowodany ogółem [g] 327,4344 W tym Cukry [g] 81,99 Błonnik pokarmowy [g] 33,9964 Sól [g] 9,8425

Sobota 3.02	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 grochowa (300ml) Łazanki z kapusta kiszoną i mięsem mielonym (300g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ziemniaczana (300ml) Makaron (120g) w sosie mięsno warzywnym(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ziemniaczana (300ml) Makaron pełnoziarnisty(120g) w sosie mięsno warzywnym(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] 2205,5168 Białko ogółem [g] 100,6922 Tłuszcz [g] 77,3687 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,0449 Węglowodany ogółem [g] 292,0889 W tym Cukry [g] 80,91 Błonnik pokarmowy [g] 31,5808 Sól [g] 10,3722	Energia [kcal] 2183,4541 Białko ogółem [g] 92,6570 Tłuszcz [g] 72,6443 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 37,3220 Węglowodany ogółem [g] 302,4129 W tym Cukry [g] 92,45 Błonnik pokarmowy [g] 25,9149 Sól [g] 10,7236	Energia [kcal] 2143,4396 Białko ogółem [g] 83,2520 Tłuszcz [g] 59,4999 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,4061 Węglowodany ogółem [g] 333,2335 W tym Cukry [g] 66,47 Błonnik pokarmowy [g] 29,6170 Sól [g] 10,4174	

Niedziela 4.02	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) Pieczeń wp (120g) kluski śląskie (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] 2120,9305 Białko ogółem [g] 85,7394 Tłuszcz [g] 64,4150 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,5363 Węglowodany ogółem [g] 310,7607 W tym Cukry [g] 98,63 Błonnik pokarmowy [g] 23,5433 Sól [g] 11,4189	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