

Jadłospis tygodniowy 5.02-11.02.2024

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 5.02	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) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa barszcz czerwony zabieleny (300 ml) Ryż na mleku z musem jabłkowym (230g), Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa barszcz czerwony zabieleny (300 ml) Ryż brązowy na wodzie (120g), jogurt naturalny (150g) mus jabłkowy (70g), 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] 2257,5564 Białko ogółem [g] 68,3775 Węglowodany ogółem [g] 364,4089 W tym Cukry [g] 149,05 Tłuszcz [g] 64,8654 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,6329 Błonnik pokarmowy [g] 29,5588 Sól [g] 7,1419	Energia [kcal] 2172,9793 Białko ogółem [g] 71,5831 Węglowodany ogółem [g] 343,3283 W tym Cukry [g] 132,74 Tłuszcz [g] 62,5921 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,1128 Błonnik pokarmowy [g] 25,5380 Sól [g] 7,0663	Energia [kcal] 2164,2257 Białko ogółem [g] 79,3280 Tłuszcz [g] 57,5166 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,8747 Węglowodany ogółem [g] 350,1249 W tym Cukry [g] 98,32 Błonnik pokarmowy [g] 36,3637 Sól [g] 9,2456	

Wtorek 6.02	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 krupnik (300ml) szynka wp gotowana (120g) ziemniaki (300g) kalafior gotowany (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa krupnik (300ml) szynka wp gotowana (120g) ziemniaki (300g) kalafior gotowany (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa krupnik (300ml) bigos z kiełbasą(120g) ziemniaki (300g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa krupnik (300ml) szynka wp gotowana (120g) ziemniaki (300g) kalafior gotowany (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa krupnik (300ml) szynka wp gotowana (120g) ziemniaki (300g) kalafior gotowany (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa krupnik (300ml) szynka wp gotowana (120g) ziemniaki (300g) kalafior gotowany (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
	Kolacja	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), jajko na twardo (60g) ogórek zielony (30g) sałata zielona (7g) herbata miętowa (250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]		Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), jajko na miękko (60g) sałata zielona (7g)pomidor (30g) herbata miętowa(250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), jajko na twardo (60g) ogórek zielony (30g) sałata zielona (7g) herbata miętowa(250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]
	Dodatkowa 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] 2209,2680 Białko ogółem [g] 70,9454 Tłuszcz [g] 61,7613 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,6048 Węglowodany ogółem [g] 356,9121 W tym Cukry [g] 114,51 Błonnik pokarmowy [g] 30,1113 Sól [g] 9,8840	Energia [kcal] 2189,1794 Białko ogółem [g] 84,1045 Tłuszcz [g] 53,4767 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,9727 Węglowodany ogółem [g] 357,5720 W tym Cukry [g] 116,23 Błonnik pokarmowy [g] 30,5553 Sól [g] 11,3546	Energia [kcal] 2224,9334 Białko ogółem [g] 82,1522 Tłuszcz [g] 53,4667 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,0538 Węglowodany ogółem [g] 367,4573 W tym Cukry [g] 118,19 Błonnik pokarmowy [g] 28,2321 Sól [g] 11,2411	Energia [kcal] 2160,6385 Białko ogółem [g] 92,0797 Tłuszcz [g] 59,3481 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,6814 Węglowodany ogółem [g] 330,4119 W tym Cukry [g] 110,13 Błonnik pokarmowy [g] 33,4354 Sól [g] 11,1847	

Środa 7.02	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) kiwi (1 szt) [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) kiwi (1 szt) [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) kiwi (1 szt) [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), Klops w sosie pieczarkowym(120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ogórkowa z ryżem(300g), Klops w sosie pieczarkowym(120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ogórkowa z ryżem(300g), Klops w sosie pieczarkowym(120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa ogórkowa z ryżem(300g), Kotlet mielony(120g) sos pieczarkowy (40g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ogórkowa z ryżem(300g), Klops w sosie pieczarkowym(120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ogórkowa z ryżem(300g), Klops w sosie pieczarkowym(120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ogórkowa z ryżem(300g), Klops w sosie pieczarkowym(120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ogórkowa z ryżem(300g), Klops w sosie pieczarkowym(120g) ziemniaki (300g), buraczki (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] 2266,3781 Białko ogółem [g] 89,3096 Tłuszcz [g] 65,4188 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 30,8617 Węglowodany ogółem [g] 342,5002 W tym Cukry [g] 86,86 Błonnik pokarmowy [g] 25,8603 Sól [g] 11,9671	Energia [kcal] 2224,2879 Białko ogółem [g] 91,3813 Tłuszcz [g] 67,3320 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,7320 Węglowodany ogółem [g] 325,3715 W tym Cukry [g] 86,98 Błonnik pokarmowy [g] 25,3172 Sól [g] 11,9385	Energia [kcal] 2148,3659 Białko ogółem [g] 92,4932 Tłuszcz [g] 55,3295 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,6408 Węglowodany ogółem [g] 332,2057 W tym Cukry [g] 96,35 Błonnik pokarmowy [g] 24,5452 Sól [g] 10,5476	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 8.02	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) pączek (1 szt) [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) pączek (1 szt) [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 z lanym ciastem (300 ml) Potrawka z kurczaka z warzywami(220g), ryż (120g), Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa z lanym ciastem (300 ml) Potrawka z kurczaka z warzywami(220g), ryż brązowy (120g), Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa z lanym ciastem (300 ml) Potrawka z kurczaka z warzywami(220g), ryż (120g), Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa z lanym ciastem (300 ml) Gulasz drobiowy (150g), ryż (120g), brokuł got (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] 2142,8001 Białko ogółem [g] 103,7028 Tłuszcz [g] 64,3762 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,1797 Węglowodany ogółem [g] 300,5998 W tym Cukry [g] 80,05 Błonnik pokarmowy [g] 27,3922 Sól [g] 11,3312	Energia [kcal] 2149,4235 Białko ogółem [g] 101,2067 Tłuszcz [g] 57,5500 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,8654 Węglowodany ogółem [g] 319,5544 W tym Cukry [g] 77,74 Błonnik pokarmowy [g] 26,3994 Sól [g] 10,8774	Energia [kcal] 2105,7201 Białko ogółem [g] 93,6048 Tłuszcz [g] 61,0122 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,9731 Węglowodany ogółem [g] 307,7978 W tym Cukry [g] 74,64 Błonnik pokarmowy [g] 24,6382 Sól [g] 10,5876	Energia [kcal] 2123,1358 Białko ogółem [g] 106,8090 Tłuszcz [g] 72,7431 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 38,2818 Węglowodany ogółem [g] 276,6374 W tym Cukry [g] 63,62 Błonnik pokarmowy [g] 33,4637 Sól [g] 12,4297	

Piątek 9.02	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), 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	Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Filet z tilapii, panierowany, smażony (120g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty kiszonej (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Filet z tilapii duszony z warzywami(120g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty kiszonej (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Filet z tilapii, gotowany (120g) ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Filet z tilapii gotowany(120g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty kiszonej (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]
	Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g) pasta rybna (filety śledziowe, jajko)(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 rybna (filety śledziowe, jajko)(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 rybna (filety śledziowe, jajko) (80g), sałata zielona (7g), papryka (40g) herbata ekspresowa z cytryną bc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]
	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] 2251,9305 Białko ogółem [g] 87,3339 Tłuszcz [g] 53,4892 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,6360 Węglowodany ogółem [g] 368,0132 W tym cukry [g] 102,43 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 W tym cukry [g] 103,50 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 W tym cukry [g] 105,57 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 W tym cukry [g] 89,43 Błonnik pokarmowy [g] 33,5731 Sól [g] 10,7828

Sobota 10.02	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 fasolowa (300ml) Makaron w sosie bolońskim (300g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ziemniaczana (300ml) Makaron w sosie bolońskim (300g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ziemniaczana (300ml) Makaron w sosie bolońskim (300g) 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] 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 11.02	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) Kotlet schabowy (120g) ziemniaki (300g), marchewka na gęsto(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10]	Rosół z makaronem (300ml) Schab gotowany (120g) ziemniaki (300g), marchew z wody (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10]	Rosół z makaronem (300ml) Schab gotowany (120g) ziemniaki (300g), marchew 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]
	Dodatek	jogurt truskawkowy (150g) [alergeny 5,7]	jogurt naturalny (150g) [alergeny 5,7]	jogurt naturalny (150g) [alergeny 5,7]
	Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2179,5208 Białko ogółem [g] 91,4325 Tłuszcz [g] 59,2594 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,5661 Węglowodany ogółem [g] 333,5793 W tym Cukry [g] 112,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9301 Sól [g] 12,2831	Energia [kcal] 2190,2306 Białko ogółem [g] 118,7920 Tłuszcz [g] 52,9958 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,2180 Węglowodany ogółem [g] 323,1627 W tym Cukry [g] 106,36 Błonnik pokarmowy [g] 27,0795 Sól [g] 10,9759	Energia [kcal] 2133,0726 Białko ogółem [g] 124,560 Tłuszcz [g] 53,9152 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,3416 Węglowodany ogółem [g] 302,8023 W tym Cukry [g] 100,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1809 Sól [g] 11,2439

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

