

## Jadłospis tygodniowy 19.02-25.02.2024

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 19.02	Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (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) <b>[alergeny 1,3,7,10,]</b>	Zupa mleczna z makaronem (250ml), chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), jajecznica na parze (60g) sałata zielona (7g) pomidor (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,10,]</b>	Chleb graham (120g), masło(15g), jajecznica na parze (60g) sałata zielona (7g), rzodkiewki (3 szt) , kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,10,]</b>
	II śniadanie			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	Obiad	Zupa barszcz czerwony (300 ml) Pierogi leniwe (250g), surówka z marchewki i jabłka (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa barszcz czerwony (300 ml) Makaron z twarogiem (300g), surówka z marchewki i jabłka (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa barszcz czerwony (300 ml) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem (300g), surówka z marchewki i jabłka (100g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
	Kolacja\dotatkowa kolacja	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), szynkowa (30g), ser żółty półtłusty (30g), pomidor (30g) herbata owocowa (250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), szynkowa (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata owocowa (250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), szynkowa (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata owocowa (250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>
	Dodatkiowa kolacja	Jogurt truskawkowy (150g) herbatniki pełnoziarniste (50 g) <b>[alergeny 1,7]</b>	Jogurt naturalny (150g) herbatniki (50g) <b>[alergeny 7]</b>	Jogurt naturalny (150g) herbatniki pełnoziarniste (50 g) <b>[alergeny 1,7]</b>
<b>Wartość energetyczna</b>	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] 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] 2276,3254 Białko ogółem [g] 85,4733 Tłuszcz [g] 60,0415 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,1754 Węglowodany ogółem [g] 364,8950 W tym Cukry [g] 80,61 Błonnik pokarmowy [g] 33,7664 Sól [g] 7,9822	

<b>Wtorek 20.02</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku(250ml),chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta kanapkowa(polędwica dr., jajko, ogórek konserwowy)(60g), sałata zielona (7g), kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) jabłko (1 szt) <b>[alergeny 1,3,4,7,9,10]</b>		Płatki owsiane na mleku (250ml),chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g) pasta kanapkowa(polędwica dr., jajko, ogórek konserwowy)(60g), sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) jabłko (1 szt) <b>[alergeny 1,3,4,7,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), ), pasta kanapkowa(polędwica dr., jajko, ogórek konserwowy)(60g), sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) jabłko (1 szt) <b>[alergeny 1,3,4,7,9,10]</b>			
	<b>II śniadanie</b>				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>			
	<b>Obiad</b>	Zestaw 1	Zestaw 2	Zupa porowa (300ml) klops z mięsa wp gotowany w sosie pomidorowym(170g) ryż (150g), brokuł z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa porowa (300ml) klops z mięsa wp gotowany w sosie pomidorowym(170g) ryż brązowy(150g), brokuł z wody (120g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>			
		Zupa porowa (300ml) gotąbki z ryżem i mięsem mielonym 2 szt (300g) z sosem pomidorowym (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>				Zupa porowa (300ml) klops z mięsa wp gotowany w sosie pomidorowym(170g) ryż (150g), brokuł z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		
	<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), pasztet dr. (50g) ogórek zielony (30g) sałata zielona (7g) herbata miętowa (250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>		Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), polędwica drob. (50g) sałata zielona (7g)pomidor (30g) herbata miętowa(250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), polędwica drob (50g) ogórek zielony (30g) sałata zielona (7g) herbata miętowa(250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>			
<b>Dodatkowa kolacja</b>	Banan (1szt) jogurt naturalny (150ml) <b>[alergeny 7]</b>		Banan (1szt), jogurt naturalny (150ml) <b>[alergeny 7]</b>	Banan (1szt) jogurt naturalny (150ml) <b>[alergeny 7]</b>				
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2140,2183 Białko ogółem [g] 77,0201 Tłuszcz [g] 58,9526 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,2380 Węglowodany ogółem [g] 340,7301 W tym Cukry [g] 118,98 Błonnik pokarmowy [g] 31,1387 Sól [g] 10,8551		Energia [kcal] 2142,6354 Białko ogółem [g] 73,8812 Tłuszcz [g] 58,3320 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,1022 Węglowodany ogółem [g] 353,6382 W tym Cukry [g] 113,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,6865 Sól [g] 9,9836		Energia [kcal] 2128,0834 Białko ogółem [g] 78,5236 Tłuszcz [g] 48,0752 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,0752 Węglowodany ogółem [g] 358,7091 W tym Cukry [g] 115,87 Błonnik pokarmowy [g] 26,7985 Sól [g] 10,0382		Energia [kcal] 2125,0303 Białko ogółem [g] 90,3590 Tłuszcz [g] 60,6579 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,9299 Węglowodany ogółem [g] 321,9889 W tym Cukry [g] 86,53 Błonnik pokarmowy [g] 36,0611 Sól [g] 12,2478	

Środa 21.02	Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) Chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta rybna [śledź w pomidorach z twarogiem](60g) sałata zielona (7g) , kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) jabłko (1 szt) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>	Zupa mleczna z kaszą manną (250ml)Chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), pasta rybna [śledź w pomidorach z twarogiem] (60g), pomidor (30g) sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) jabłko (1 szt) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), pasta rybna [śledź w pomidorach z twarogiem] (60g) sałata zielona (7g) , kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) jabłko(1 szt) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>
	II śniadanie			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	Obiad	Zupa z kasza manną(300g), Gulasz wp (120g) ziemniaki (300g), sałatka szwedzka (100g), Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa z kasza manną(300g), Gulasz wp gotowany (120g) ziemniaki (300g), kalafior gotowany (100g), Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa z kasza manną(300g), Gulasz wp gotowany (120g) ziemniaki (300g), kalafior gotowany (100g), Kompot wieloowocowy bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
	Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), polędwica dr (40g), ser żółty (30g) ogórek zielony (30g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), polędwica dr (40g), serek kanapkowy (17g) pomidor (30g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), polędwica dr (40g), ser żółty (30g) ogórek zielony (30g) herbata ekspresowa z cytryną bc(250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>
	Dodatki a kolacja	Bułka mleczna (80g) serek homogenizowany (150g) <b>[alergeny 1,7]</b>	Bułka mleczna (80g) serek homogenizowany (150g) <b>[alergeny 1,7]</b>	herbatniki pełnoziarniste (50 g), jogurt naturalny 150g <b>[alergeny 1,7]</b>
<b>Wartość energetyczna</b>		Energia [kcal] 2217,1507 Białko ogółem [g] 92,6143 Tłuszcz [g] 61,0056 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 30,4602 Węglowodany ogółem [g] 335,6995 W tym Cukry [g] 91,06 Błonnik pokarmowy [g] 23,8895 Sól [g] 12,048	Energia [kcal] 2217,0360 Białko ogółem [g] 93,0495 Tłuszcz [g] 54,2963 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,7592 Węglowodany ogółem [g] 350,8067 W tym Cukry [g] 89,65 Błonnik pokarmowy [g] 24,7483 Sól [g] 10,3598	Energia [kcal] 2121,8106 Białko ogółem [g] 95,3701 Tłuszcz [g] 62,8048 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,3957 Węglowodany ogółem [g] 307,4226 W tym Cukry [g] 71,35 Błonnik pokarmowy [g] 29,5811 Sól [g] 10,2393

Czwartek 22.02	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) <b>[alergeny 1,3,6,7]</b>		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) <b>[alergeny 1,3,6,7]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), pasta z jaj (60g), pomidor (30g) sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7]</b>
	II śniadanie				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	Obiad	Zestaw 1	Zestaw 2	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) Pierś dr. got. (120g), ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) Pierś dr. got. (120g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) Pierś w cieście (120g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) Rolada dr z szpinakiem (120g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		
	Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), szynka wiejska (40g), ser żółty (30g), ogórek zielony (30 g) herbata owocowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10,]</b>		chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), szynka wiejska (40g) serek kanapkowy (17g), pomidor (30g) herbata owocowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10,]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), szynka wiejska (40g), ser żółty (30g), ogórek zielony (30 g) herbata owocowa bc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10,]</b>
	Dodatki do kolacji	Serek wiejski (200g), jabłko 1 szt <b>[alergeny 7]</b>		Serek wiejski (200g), jabłko 1 szt <b>[alergeny 7]</b>	Serek wiejski (200g), jabłko 1 szt <b>[alergeny 7]</b>
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 2302	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 (7g) miód (15g), kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,10]</b>		Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (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) <b>[alergeny 1,3,7,10]</b>	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) <b>[alergeny 1,3,7]</b>
	II śniadanie				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	Obiad	Zupa krupnik (300ml) Filet z tilapii, panierowany, smażony (120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Filet z tilapii duszony w warzywach (120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa krupnik (300ml) Filet z tilapii, gotowany (120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa krupnik (300ml) Filet z tilapii, gotowany (120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>
		Kolacja		chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g) pasta rybna (filety śledziowe w oleju, jajko)(80g), sałata zielona (7g), papryka (40g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,4,6,7,9,10,]</b>	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g) pasta rybna (filety śledziowe w oleju, jajko)( 80g), sałata zielona (7g), pomidor (40g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>
	Dodatki a kolacja	banan (1 szt) jogurt naturalny 150g <b>[alergeny 1,7,10]</b>		banan (1 szt) jogurt naturalny 150g <b>[alergeny 1,7,10]</b>	banan (1 szt) jogurt naturalny 150g <b>[alergeny 1,7,10]</b>
	Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2181,4198 Białko ogółem [g] 85,3110 Tłuszcz [g] 49,8461 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,1041 Węglowodany ogółem [g] 361,0401 W tym Cukry [g] 102,43 Błonnik pokarmowy [g] 27,2681 Sól [g] 10,2553	Energia [kcal] 2189,0816 Białko ogółem [g] 90,2731 Tłuszcz [g] 49,4366 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 23,9624 Węglowodany ogółem [g] 358,9560 W tym cukry [g] 101,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,4283 Sól [g] 10,1806	Energia [kcal] 2198,1780 Białko ogółem [g] 87,0120 Tłuszcz [g] 48,8498 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 23,8848 Węglowodany ogółem [g] 364,2772 W tym cukry [g] 105,57 Błonnik pokarmowy [g] 24,0995 Sól [g] 10,0235	Energia [kcal] 2208,8660 Białko ogółem [g] 93,2245 Tłuszcz [g] 53,6123 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,2226 Węglowodany ogółem [g] 354,1037 W tym cukry [g] 94,39 Błonnik pokarmowy [g] 33,1802 Sól [g] 10,8357

Sobota 24.02	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) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10,]</b>	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), kiełbasa żywiecka(60g) pomidor (30g), sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10,]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), ), kiełbasa żywiecka(60g) pomidor (30g), sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10,]</b>
	II śniadanie			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	Obiad	Zupa jarzynowa (300ml) Makaron z twarogiem i szpinakiem (300g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300ml) Makaron z twarogiem i szpinakiem (300g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300ml) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i szpinakiem (300g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
	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) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), kiełbasa krakowska(60g) pomidor (30g), sałata zielona (7g) herbata miętowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), ), kiełbasa krakowska (60g) pomidor (30g), sałata zielona (7g) kawa herbata miętowa bc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>
	Dodatek wa kolacja	serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>[alergeny 7]</b>	serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>[alergeny 7]</b>	jogurt bez cukru truskawka/banan (250g) <b>[alergeny 7]</b>
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2213,8763 Białko ogółem [g] 86,0700 Tłuszcz [g] 80,9130 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 38,3894 Węglowodany ogółem [g] 299,9092 Błonnik pokarmowy [g] 29,4472 Sól [g] 8,7206	Energia [kcal] 2156,8887 Białko ogółem [g] 77,3149 Tłuszcz [g] 66,1974 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,0087 Węglowodany ogółem [g] 327,0509 Błonnik pokarmowy [g] 28,3321 Sól [g] 8,9630	Energia [kcal] 2249,3127 Białko ogółem [g] 80,1351 Tłuszcz [g] 66,3644 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,6891 Węglowodany ogółem [g] 348,3459 Błonnik pokarmowy [g] 31,4075 Sól [g] 8,2004	

<b>Niedziela 25.02</b>	<b>Śniadanie</b>	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek topiony(50g), papryka (30g) dżem niskosłodzony (25g), kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), twaróg półtłusty (60g)pomidor b. skórki (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), twaróg półtłusty (60g)pomidor (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	<b>II śniadanie</b>			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem (300ml) Pieczeń wp (120g) ziemniaki (300g), kapusta czerwona na ciepło(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Szynka wp. gotowana (120g) ziemniaki (300g), brokuł got (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Szynka wp. gotowana (120g) ziemniaki (300g), brokuł got (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10]</b>
	<b>Kolacja</b>	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), polędwica drobiowa (30g), ser żółty (30g) papryka (30 g) herbata owocowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,8,9,10]</b>	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), polędwica drobiowa (40g) serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata owocowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,6,8,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), polędwica drobiowa (40g) serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata owocowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,8,9,10]</b>
	<b>Dodatek</b>	jogurt truskawkowy (150g) <b>[alergeny 5,7]</b>	jogurt naturalny (150g) <b>[alergeny 5,7]</b>	jogurt naturalny (150g) <b>[alergeny 5,7]</b>
	<b>Wartość energetyczna</b>	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

