

## Jadłospis tygodniowy 4.03-10.03.2024

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 4.03	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 grochowa (300 ml) Racuchy z jabłkami(150g), Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300 ml) Makaron z twarogiem i szpinakiem (300g), Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300 ml) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i szpinakiem (300g), 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) bułka mleczna (80 g) <b>[alergeny 1,7]</b>	Jogurt naturalny (150g) bułka mleczna(80g) <b>[alergeny 7]</b>	Jogurt naturalny (150g) herbatniki pełnoziarniste (50 g) <b>[alergeny 1,7]</b>
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2282,2730 Białko ogółem [g] 82,7201 Węglowodany ogółem [g] 365,4340 W tym Cukry [g] 118,25 Tłuszcz [g] 60,4603 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,7614 Błonnik pokarmowy [g] 28,4013 Sól [g] 8,3963	Energia [kcal] 2272,2854 Białko ogółem [g] 77,1897 Węglowodany ogółem [g] 349,2256 W tym Cukry [g] 94,78 Tłuszcz [g] 67,2817 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,8178 Błonnik pokarmowy [g] 20,0825 Sól [g] 8,4322	Energia [kcal] 2146,0346 Białko ogółem [g] 82,5742 Tłuszcz [g] 62,2548 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,3017 Węglowodany ogółem [g] 328,1112 W tym Cukry [g] 82,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6541 Sól [g] 8,3283	

Wtorek 5.03	Śniadanie	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>	
	II śniadanie					Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>	
	Obiad	Zestaw 1	Zestaw 2	Zupa z kaszą manną (300ml) klops wp. w sosie pieczarkowym (120g) ziemniaki(300g) buraczki (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		Zupa z kaszą manną (300ml) klops wp. w sosie pieczarkowym (120g) ziemniaki(300g) buraczki (100g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	
		Zupa z kasza manną (300ml) kotlet mielony panierowany, smażony (120g) ziemniaki (300g) buraczki (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa z kaszą manną (300ml) klops wp. w sosie pieczarkowym (120g) ziemniaki(300g) buraczki (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>				
	Kolacja	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>	
Dodatkowa kolacja	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>		
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2288,9371 Białko ogółem [g] 80,9000 Tłuszcz [g] 60,3186 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,9954 Węglowodany ogółem [g] 370,5750 W tym Cukry [g] 116,24 Błonnik pokarmowy [g] 31,0891 Sól [g] 11,8015	Energia [kcal] 2291,4229 Białko ogółem [g] 82,2755 Tłuszcz [g] 61,0527 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,3577 Węglowodany ogółem [g] 368,5008 W tym Cukry [g] 117,11 Błonnik pokarmowy [g] 31,8236 Sól [g] 12,6366	Energia [kcal] 2251,5709 Białko ogółem [g] 86,3079 Tłuszcz [g] 50,6659 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,3027 Węglowodany ogółem [g] 376,9536 W tym Cukry [g] 119,25 Błonnik pokarmowy [g] 29,5156 Sól [g] 12,5934	Energia [kcal] 2207,4548 Białko ogółem [g] 94,3968 Tłuszcz [g] 60,9079 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,2049 Węglowodany ogółem [g] 338,0644 W tym Cukry [g] 79,28 Błonnik pokarmowy [g] 37,0345 Sól [g] 13,8207			

Środa 6.03	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) <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), sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) <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) <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 porowa z ziemniakami(300g), Gulasz wp (130g)kasza jęczmienna (120g), fasolka szparagowa (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa porowa z ziemniakami(300g), pieczeń wp (130g)kasza jęczmienna (120g), fasolka szparagowa (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa porowa z ziemniakami(300g), Gulasz wp gotowany (130g)kasza jęczmienna (120g), kalafior got(100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa porowa z ziemniakami(300g), Gulasz wp got(130g)kasza jęczmienna (120g), fasolka szparagowa (100g) Kompot wieloowocowy zc (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	Herbatniki pełnoziarniste (50g) serek homogenizowany (150g) <b>[alergeny 1,7]</b>		herbatniki (50g) serek homogenizowany (150g) <b>[alergeny 1,7]</b>	herbatniki pełnoziarniste (50 g), jogurt naturalny 150g <b>[alergeny 1,7]</b>
	Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2281,8020 Białko ogółem [g] 103,1430 Tłuszcz [g] 73,7940 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 34,3780 Węglowodany ogółem [g] 314,9501 W tym Cukry [g] 84,42 Błonnik pokarmowy [g] 27,8334 Sól [g] 10,1808	Energia [kcal] 2267,2992 Białko ogółem [g] 102,0501 Tłuszcz [g] 73,4037 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 34,2312 Węglowodany ogółem [g] 313,2407 W tym Cukry [g] 84,42 Błonnik pokarmowy [g] 27,7232 Sól [g] 9,8268	Energia [kcal] 2193,7254 Białko ogółem [g] 106,7414 Tłuszcz [g] 59,3765 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,0187 Węglowodany ogółem [g] 319,5307 W tym Cukry [g] 89,65 Błonnik pokarmowy [g] 23,3023 Sól [g] 9,1356	Energia [kcal] 2161,3993 Białko ogółem [g] 96,8650 Tłuszcz [g] 58,8029 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,5237 Węglowodany ogółem [g] 326,1606 W tym Cukry [g] 71,35 Błonnik pokarmowy [g] 31,0848 Sól [g] 10,9396

<b>Czwartek 7.03</b>	<b>Śniadanie</b>	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>	
	<b>II śniadanie</b>				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>	
	<b>Obiad</b>	<b>Zestaw 1</b>	<b>Zestaw 2</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) Pierś gotowana (120g), Ziemniaki (300g), surówka z białej kapusty (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) Pierś duszona w warzywach (120g), Ziemniaki (300g), surówka z białej kapusty (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) Pierś gotowana (120g), Ziemniaki (300g), surówka z białej kapusty (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
				Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) Pierś gotowana (120g), Ziemniaki (300g), sałata zielona z sosem jogurtowym (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		
	<b>Kolacja</b>	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>	
	<b>Dodatek do kolacji</b>	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>	
<b>Wartość energetyczna</b>	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 8.03	Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem(250ml),chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), ser twarogowy chudy z rzodkiewka i szczypiorkiem (80g) sałata (7g) papryka (40g), 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), 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	Krupnik (300ml) Kotlet z jajek, panierowany, smażony (120g) ziemniaki (300g), szpinak (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Krupnik (300ml) Jajko z pieca (2 szt) ziemniaki (300g), szpinak (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Krupnik (300ml) Jajko z pieca (2 szt) ziemniaki (300g), szpinak (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Krupnik (300ml) Jajko z pieca (2 szt) ziemniaki (300g), szpinak (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>
		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>	chleb graham (120g), masło(15g), pasta rybna (filety śledziowe w oleju, jajko) (80g), sałata zielona (7g), papryka (40g) herbata ekspresowa z cytryną bc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>
	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>
	Dodatki a kolacja				
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2263,5919 Białko ogółem [g] 81,6670 Tłuszcz [g] 60,3430 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,7575 Węglowodany ogółem [g] 360,477 W tym Cukry [g] 102,43 Błonnik pokarmowy [g] 24,9324 Sól [g] 8,9070	Energia [kcal] 2241,7457 Białko ogółem [g] 82,7480 Tłuszcz [g] 61,8193 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,2022 Węglowodany ogółem [g] 350,2062 W tym cukry [g] 101,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,2625 Sól [g] 9,0720	Energia [kcal] 2167,9888 Białko ogółem [g] 77,3779 Tłuszcz [g] 57,8095 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,6345 Węglowodany ogółem [g] 345,6270 W tym cukry [g] 105,57 Błonnik pokarmowy [g] 22,7727 Sól [g] 8,7651	Energia [kcal] 2104,4888 Białko ogółem [g] 80,1481 Tłuszcz [g] 64,4335 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,9177 Węglowodany ogółem [g] 347,3776 W tym cukry [g] 94,39 Błonnik pokarmowy [g] 30,2635 Sól [g] 9,3984	

<b>Sobota 9.03</b>	<b>Śniadanie</b>	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>
	<b>II śniadanie</b>			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony (300ml) Łazanki z kapusta kiszona i mięsem mielonym (230g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Barszcz czerwony (300ml) Makaron z sosem mięsno warzywnym Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Barszcz czerwony (300ml) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno warzywnym Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
	<b>Kolacja</b>	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>
	<b>Dodatek wa kolacja</b>	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] 2199,9391 Białko ogółem [g] 88,5356 Tłuszcz [g] 81,8774 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 38,4495 Węglowodany ogółem [g] 291,0620 W tym Cukry [g] 101,51 Błonnik pokarmowy [g] 28,2817 Sól [g] 10,0686	Energia [kcal] 2174,0096 Białko ogółem [g] 72,5609 Tłuszcz [g] 73,9745 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 38,6200 Węglowodany ogółem [g] 317,5003 W tym Cukry [g] 113,91 Błonnik pokarmowy [g] 25,9583 Sól [g] 9,2392	Energia [kcal] 2112,3956 Białko ogółem [g] 73,7330 Tłuszcz [g] 65,9138 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,3019 Węglowodany ogółem [g] 320,3570 W tym Cukry [g] 111,64 Błonnik pokarmowy [g] 29,1507 Sól [g] 9,1589	

<b>Niedziela 10.03</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) Kotlet schabowy, panierowany, smażony (120g) ziemniaki (300g), marchew na gęsto(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Schab got. (120g) ziemniaki (300g), marchewka z wody120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Schab got. (120g) ziemniaki (300g), marchewka z wody120g) 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] 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

