

## Jadłospis tygodniowy 11.03-17.03.2024

		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobową)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 11.03	Śniadanie	Zupa mleczna z kasza kukurydzianą (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek wiejski(150g), sałata zielona (7g), rzodkiewki (3 szt) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,10,]</b>		Zupa mleczna z kasza kukurydzianą (250ml), chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), serek wiejski (150g) sałata zielona (7g) pomidor (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,10,]</b>	Chleb graham (120g), masło(15g), serek wiejski (150g), 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 fasolowa (300 ml) Naleśniki z marmoladą i twarogiem(250g), Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa fasolowa (300 ml) Naleśniki z pieczarkami i żółtym serem(250g), Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300 ml) Ryż z jogurtem naturalnym i musem jabłkowym (300g), Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300 ml) Ryż brązowy z jogurtem naturalnym i musem jabłkowym (300g), Kompot wieloowocowy zc (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>
	Dodatki owa kolacja	Jogurt truskawkowy (150g) bułka mleczna (80 g) <b>[alergeny 1,7]</b>		Jogurt naturalny (150g) bułka mleczna (80 g) <b>[alergeny 7]</b>	Jogurt naturalny (150g) herbatniki pełnoziarniste (50 g) <b>[alergeny 1,7]</b>
<b>Wartość energetyczna</b>		Energia [kcal] 2363,5290 Białko ogółem [g] 96,9756 Węglowodany ogółem [g] 371,2567 W tym Cukry [g] 134,75 Tłuszcz [g] 60,6830 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,2419 Błonnik pokarmowy [g] 28,5273 Sól [g] 9,2981	Energia [kcal] 2345,9101 Białko ogółem [g] 98,0955 Węglowodany ogółem [g] 350,8194 W tym Cukry [g] 118,25 Tłuszcz [g] 67,3677 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 37,1805 Błonnik pokarmowy [g] 28,8337 Sól [g] 10,4839	Energia [kcal] 2380,1768 Białko ogółem [g] 85,6947 Węglowodany ogółem [g] 370,0507 W tym Cukry [g] 136,91 Tłuszcz [g] 66,1265 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 37,8219 Błonnik pokarmowy [g] 19,3167 Sól [g] 9,4431	Energia [kcal] 2215,3323 Białko ogółem [g] 89,6038 Tłuszcz [g] 61,3817 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,3354 Węglowodany ogółem [g] 342,0288 W tym Cukry [g] 82,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5437 Sól [g] 10,8460

<b>Wtorek 12.03</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 Zupa pieczarkowa z makronem (300ml) żeberka pieczone(200g) ziemniaki(300g), kapusta kiszona zasmażana(100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zestaw 2 Zupa pieczarkowa z makronem (300ml) pieczeń wp (120g) ziemniaki(300g), kapusta kiszona zasmażana(100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pieczarkowa z makronem (300ml) szynka wp. got (120g) ziemniaki(300g), sałatka z marchewki i selera(100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		Zupa pieczarkowa z makronem (300ml) szynka wp. got (120g) ziemniaki(300g), sałatka z marchewki i selera(100g) 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] 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 13.03	Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) Chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), paprykarz szczeciński (60g) sałata zielona (7g) , ogórek kiszony (40g)pomidor (40g) 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), pomidor (40g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), paprykarz szczeciński (60g), ogórek kiszony (40g) sałata zielona (7g) , pomidor (40g)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 z lanym ciastem(300g), gulasz drobiowy z piersi (120g), kasza gryczana (100g) brokuł (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa z lanym ciastem(300g), potrawka drobiowa z warzywami (200g), kasza gryczana (100g), ) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa z lanym ciastem(300g), potrawka drobiowa z warzywami (200g), kasza jęczmienna (100g), ) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa z lanym ciastem(300g), potrawka drobiowa z warzywami (200g), kasza gryczana (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 owocowy bc (250g) <b>[alergeny 1,7]</b>	
	Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2198,1669 Białko ogółem [g] 85,0752 Tłuszcz [g] 57,5767 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 29,3629 Węglowodany ogółem [g] 349,4396 W tym Cukry [g] 84,42 Błonnik pokarmowy [g] 30,2602 Sól [g] 10,9490		Energia [kcal] 2209,4783 Białko ogółem [g] 91,6289 Tłuszcz [g] 54,3296 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,1140 Węglowodany ogółem [g] 350,7598 W tym Cukry [g] 89,65 Błonnik pokarmowy [g] 25,5953 Sól [g] 10,0432		Energia [kcal] 2107,4685 Białko ogółem [g] 93,4626 Tłuszcz [g] 62,7975 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,7444 Węglowodany ogółem [g] 306,0345 W tym Cukry [g] 71,35 Błonnik pokarmowy [g] 29,9411 Sól [g] 9,8459

Czwartek 14.03	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 ryżem (300ml) Schab gotowany (120g), ziemniaki (300g), kalafior gotowany (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) Schab gotowany (120g), ziemniaki (300g), fasolka szparagowa (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) Bitki z schabu z cebulą duszoną (120g), ziemniaki (300g), fasolka szparagowa (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) Schab duszony w sosie musztardowym (120g), ziemniaki (300g), fasolka szparagowa (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>
	Dodatek 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] 2290,8415 Białko ogółem [g] 106,0564 Tłuszcz [g] 62,9040 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,0754 Węglowodany ogółem [g] 340,3559 W tym Cukry [g] 89,83 Błonnik pokarmowy [g] 31,4930 Sól [g] 13,8400	Energia [kcal] 2280,3372 Białko ogółem [g] 119,2087 Tłuszcz [g] 60,6506 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,8654 Węglowodany ogółem [g] 329,3414 W tym Cukry [g] 88,98 Błonnik pokarmowy [g] 30,4596 Sól [g] 13,7587	Energia [kcal] 2213,1566 Białko ogółem [g] 104,5859 Tłuszcz [g] 57,5149 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,5707 Węglowodany ogółem [g] 332,7400 W tym Cukry [g] 81,89 Błonnik pokarmowy [g] 27,2441 Sól [g] 11,2773	Energia [kcal] 2136,3940 Białko ogółem [g] 118,5425 Tłuszcz [g] 59,4974 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,1105 Węglowodany ogółem [g] 297,6325 W tym Cukry [g] 70,29 Błonnik pokarmowy [g] 32,9561 Sól [g] 12,3373	

Piątek 15.03	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), 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) Filet z tilapii, panierowany, smażony (120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Krupnik (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>	Krupnik (300ml) Filet z tilapii, gotowany (120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	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>	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>
	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

<b>Sobota 16.03</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) Makron z twarogiem półtłustym (210g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Barszcz czerwony (300ml) Makron z twarogiem półtłustym (210g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Barszcz czerwony (300ml) Makron z twarogiem półtłustym (210g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
	<b>Kolacja</b>	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), sałatka ziemniaczana (100g) 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), sałatka ziemniaczana (100g) parówka drobiowa na ciepło ( 2 szt-100g), pomidor (40g) sałata zielona (7g) herbata miętowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), ), sałatka ziemniaczana (100g) 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>
	<b>Dodatki do kolacji</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] 2175,9828 Białko ogółem [g] 87,9404 Tłuszcz [g] 72,6218 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,9136 Węglowodany ogółem [g] 300,2076 W tym Cukry [g] 113,05 Błonnik pokarmowy [g] 28,6948 Sól [g] 8,9168		Energia [kcal] 2167,0452 Białko ogółem [g] 76,7503 Tłuszcz [g] 66,2762 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,3034 Węglowodany ogółem [g] 328,4032 W tym Cukry [g] 107,21 Błonnik pokarmowy [g] 24,9397 Sól [g] 9,0376	Energia [kcal] 2180,9127 Białko ogółem [g] 82,5681 Tłuszcz [g] 66,6524 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,7884 Węglowodany ogółem [g] 329,1869 W tym Cukry [g] 110,15 Błonnik pokarmowy [g] 33,5015 Sól [g] 8,823

<b>Niedziela 17.03</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) Udko dr smażone (250g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Udko dr gotowane b.skóry (250g) ziemniaki (300g), brokuł got (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Udko dr gotowane (250g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej(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] 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 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

