

Jadłospis tygodniowy 18.03-24.03.2024

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobową) | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-----------------------------|--|---|--|---|
| Poniedziałek 18.03 | Śniadanie | Zupa mleczna z makaronem (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), jajecznica na parze (80g), sałata zielona (7g), rzodkiewki (3 szt) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [alergeny 1,3,7,10,] | Zupa mleczna z makaronem (250ml), chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), jajecznica na parze (80g), sałata zielona (7g) pomidor (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,7,10,] | Chleb graham (120g), masło(15g), jajecznica na parze (80g), 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 gulaszowa z mięsem (300 ml) buchty na parze z sosem owocowym(250g), Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa ziemniaczana z mięsem(300 ml) buchty na parze z sosem owocowym(250g), Kompot wieloowocowy zc (250ml) alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa ziemniaczana (300 ml) Ryż brązowy z jogurtem naturalnym i musem jabłkowym (300g), 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] |
| | Dodatkiowa kolacja | Jogurt truskawkowy (150g) bułka mleczna (80 g) [alergeny 1,7] | Jogurt naturalny (150g) bułka mleczna (80 g) [alergeny 7] | Jogurt naturalny (150g) herbatniki pełnoziarniste (50 g) [alergeny 1,7] |
| Wartość energetyczna | Energia [kcal] 2252,284 Białko ogółem [g] 84,7201 Węglowodany ogółem [g] 347,4340 W tym Cukry [g] 112,25 Tłuszcz [g] 60,4503 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,7648 Błonnik pokarmowy [g] 28,44513 Sól [g] 8,39453 | Energia [kcal] 2235,1768 Białko ogółem [g] 83,6547 Węglowodany ogółem [g] 368,0527 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 | |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|--|--|---|--|
| Wtorek 19.03 | 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) [alergeny 1,3,4,7,9,10] | | 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) [alergeny 1,3,4,7,9,10] | 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) [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 z kasza manną (300ml) pierś dr. got (120g) ziemniaki(300g), brokuł z wody(100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa z kasza manną (300ml) piers drob. got (120g) ziemniaki(300g), surówka z kapusty białej100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] |
| | | Zupa z kasza manną (300ml) kotlet drob. z szynką i serem, panierowany, smażony(150g) ziemniaki(300g), surówka z kapusty białej100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa z kasza manną (300ml) pierś drob. duszona w warzywach (120g) ziemniaki(300g), surówka z kapusty białej100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | | |
| | Kolacja | Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), pasztet dr. (50g) ogórek zielony (30g) sałata zielona (7g) herbata miętowa (250ml) [alergeny 1,6,7,9,10] | | Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), polędwica drob. (50g) sałata zielona (7g)pomidor (30g) herbata miętowa(250ml) [alergeny 1,6,7,9,10] | Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), polędwica drob (50g) ogórek zielony (30g) sałata zielona (7g) herbata miętowa(250ml) [alergeny 1,6,7,9,10] |
| | Dodatkowa kolacja | Banan (1szt) jogurt naturalny (150ml) [alergeny 7] | | Banan (1szt), jogurt naturalny (150ml) [alergeny 7] | Banan (1szt) jogurt naturalny (150ml) [alergeny 7] |
| Wartość energetyczna | Energia [kcal] 2281,7662 Białko ogółem [g] 94,2717 Tłuszcz [g] 58,5006 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,2488 Węglowodany ogółem [g] 361,0130 W tym Cukry [g] 112,46 Błonnik pokarmowy [g] 34,4718 Sól [g] 8,8316 | Energia [kcal] 2229,1213 Białko ogółem [g] 95,5313 Tłuszcz [g] 55,3979 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,4498 Węglowodany ogółem [g] 353,6382 W tym Cukry [g] 113,49 Błonnik pokarmowy [g] 34,6848 Sól [g] 9,1018 | Energia [kcal] 2206,8557 Białko ogółem [g] 103,0991 Tłuszcz [g] 42,8585 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 22,2807 Węglowodany ogółem [g] 367,8997 W tym Cukry [g] 120,69 Błonnik pokarmowy [g] 32,6730 Sól [g] 7,8896 | Energia [kcal] 2175,7043 Białko ogółem [g] 106,5548 Tłuszcz [g] 57,9304 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,2775 Węglowodany ogółem [g] 325,7438 W tym Cukry [g] 75,36 Błonnik pokarmowy [g] 39,4805 Sól [g] 11,1290 | |

| | | | | | |
|-------------|----------------------|--|--|---|---|
| Środa 20.03 | Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) Chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta rybna (śledź w pomidorach z twarogiem) (80g) sałata zielona (7g) , ogórek kiszony (40g) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10] | | Zupa mleczna z kaszą manną (250ml)Chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), pasta rybna [śledź w pomidorach z twarogiem] (80g), sałata zielona (7g), pomidor (40g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10] | chleb graham (120g), masło(15g), pasta rybna (śledź w pomidorach z twarogiem) (80g), ogórek kiszony (40g) 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 pieczarkowa z ziemniakami(300g), gulasz wp. smażony (120g), kasza jęczmienna (100g) sałatka szwedzka (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa pieczarkowa z ziemniakami(300g), pieczeń wp. (120g), kasza jęczmienna (100g) sałatka szwedzka (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa pieczarkowa z ziemniakami(300g), gulasz wp. got (120g), kasza jęczmienna (100g) kalafior got. (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa pieczarkowa z ziemniakami(300g), gulasz wp. got (120g), kasza jęczmienna (100g) kalafior got. (100g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] |
| | | 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) [alergeny 1,6,7,9,10] | chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), polędwica dr (40g), serek kanapkowy (17g) pomidor (30g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) [alergeny 1,6,7,9,10] |
| | Dodatki a kolacja | Herbatniki pełnoziarniste (50g) serek homogenizowany (150g) [alergeny 1,7] | | herbatniki (50g) serek homogenizowany (150g) [alergeny 1,7] | herbatniki pełnoziarniste (50 g), jogurt owocowy bc (250g) [alergeny 1,7] |
| | Wartość energetyczna | 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] 2257,1497 Białko ogółem [g] 89,5147 Tłuszcz [g] 64,4700 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 28,4582 Węglowodany ogółem [g] 348,6754 W tym Cukry [g] 87,14 Błonnik pokarmowy [g] 20,4785 Sól [g] 11,954 | 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 21.03 | 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) [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) sałata zielona (7g) 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 makronem (300ml) Schab gotowany (120g), ziemniaki (300g), marchew z wody (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Schab gotowany (120g), ziemniaki (300g), marchewka z groszkiem (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] |
| | | Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Kotlet schabowy, panierowany, smażony (120g), ziemniaki (300g), marchewka z groszkiem (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Schab duszony w sosie musztardowym (120g), ziemniaki (300g), marchewka z groszkiem (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 (17g), 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] 2220,5208 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] 2215,472 Białko ogółem [g] 98,2087 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] 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 | |

| | | | | | |
|--------------|----------------------|---|--|--|--|
| Piątek 22.03 | 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) [alergeny 1,3,7,10] | | 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) [alergeny 1,3,7,10] | chleb graham (120g), masło(15g), ser twarogowy chudy z rzodkiewka i szczypiorkiem (80g) sałata (7g) pomidor (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 ogórkowa z ryżem (300ml) Jajko w sosie koperkowym (2 szt.) ziemniaki (300g), sałata zielona z sosem jogurtowym(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10] | | Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) Jajko w sosie koperkowym (2 szt.) ziemniaki (300g), sałata zielona z sosem jogurtowym(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10] | Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) Jajko w sosie koperkowym (2 szt.) ziemniaki (300g), sałata zielona z sosem jogurtowym(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 w oleju, 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 w oleju, 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 w oleju, 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] 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 23.03 | 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 | Barszcz czerwony (300ml) Makron w sosie bolońskim (210g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Barszcz czerwony (300ml) Makron w sosie bolońskim (210g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Barszcz czerwony (300ml) Makron w sosie bolońskim (210g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] |
| | Kolacja | 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) [alergeny 1,3,6,7,9,10] | 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) [alergeny 1,3,6,7,9,10] | 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) [alergeny 1,3,6,7,9,10] |
| | Dodatek wa kolacja | 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 24.03 | Śniadanie | chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek topiony(50g), 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. (130g) ziemniaki (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), surówka z marchewki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10] | Rosół z makaronem (300ml) szynka wp gotowana(120g) ziemniaki (300g), surówka z marchewki (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] 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

