

Jadłospis tygodniowy 25.03-31.03.2024

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 25.03	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 z lanym ciastem (300 ml) potrawka z kurczaka z warzywami (180g) ryż (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa z lanym ciastem (300 ml) potrawka z kurczaka z warzywami (180g) ryż (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa z lanym ciastem (300 ml) potrawka z kurczaka z warzywami (180g) ryż brązowy(120g) Kompot wieloowocowy zc (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]
	Dodatki 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] 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] 2277,2857 Białko ogółem [g] 87,5707 Węglowodany ogółem [g] 349,1362 W tym Cukry [g] 101,88 Tłuszcz [g] 64,2126 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,2485 Błonnik pokarmowy [g] 24,4473 Sól [g] 10,8190	Energia [kcal] 2120,4593 Białko ogółem [g] 93,4618 Tłuszcz [g] 65,3575 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,8973 Węglowodany ogółem [g] 304,5594 W tym Cukry [g] 56,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4865 Sól [g] 11,3969	

Wtorek 26.03	Śniadanie	Zupa mleczna z makronem (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]		Zupa mleczna z makronem (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) schab got (120g) ziemniaki(300g), , sałatka z marchewki i selera(100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa z kasza manną (300ml) schab got (120g) ziemniaki(300g), , sałatka z marchewki i selera(100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa krupnik (300ml) bigos z kiełbasa i mięsem(150g) ziemniaki(300g), Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa krupnik (300ml) kiełbasa z rusztu z cebulą (120g) ziemniaki(300g), sałatka z marchewki i selera(100g) 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 27.03	Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) Chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), paprykarz szczeciński (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), paprykarz szczeciński (80g), sałata zielona (7g), pomidor (40g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	chleb graham (120g), masło(15g), paprykarz szczeciński (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 pomidorowa z makaronem (300g), pierś drobiowa w cieście smażona(120g)ziemniaki (300g) surówka z białej kapusty (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makaronem (300g), rolada drob. z szpinakiem, duszona(120g)ziemniaki (300g) surówka z białej kapusty (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makaronem (300g), pierś drobiowa got.(120g)ziemniaki (300g) brokuł z wody (100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makaronem (300g), pierś drobiowa got.(120g)ziemniaki (300g) surówka z białej kapusty (100g) Kompot wieloowocowy zc (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] 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

Czwartek 28.03	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	Zupa porowa z ziemniakami (300ml) Klops wp.got. w sosie pieczarkowym (150g), kasza gryczana (120g), fasolka szparagowa (100g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa porowa z ziemniakami (300ml) Klops wp.got. w sosie pieczarkowym (150g), jęczmienna (120g), kalafior(100g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa porowa z ziemniakami (300ml) Klops wp.got. w sosie pieczarkowym (150g), kasza jęczmienna (120g), fasolka szparagowa (100g) 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 wa kolacja	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] 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] 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

Piątek 29.03	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) 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 ryżowa (300ml) Filet z tilapii, panierowany, smażony (120g) ziemniaki (300g), buraczki(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa ryżowa (300ml) Filet z tilapii duszony w warzywach (120g) ziemniaki (300g), buraczki(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa ryżowa (300ml) Filet z tilapii, gotowany (120g) ziemniaki (300g), buraczki(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa ryżowa (300ml) Filet z tilapii, gotowany (120g) ziemniaki (300g), buraczki(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]
		Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g) ser żółty (50g), sałata zielona (7g), ogórek (40g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) [alergeny 1,3,4,6,7,9,10,]		chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g) serek kanapkowy (80g), sałata zielona (7g), pomidor (40g) herbata ekspresowa z cytryną zc(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] 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 30.03	Śniadanie	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta rybna (śledź w oleju, ogórek kons., jajko)(80g), 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), pasta rybna (śledź w oleju, ogórek kons., jajko)(80g), pomidor (30g), sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10,]	chleb graham (120g), masło(15g),), pasta rybna (śledź w oleju, ogórek kons., jajko)(80g), 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	Grochówka (300ml) Kasza manna na mleku z sosem truskawkowym (210g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ziemniaczana (300ml) Kasza manna na mleku z sosem truskawkowym (210g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ziemniaczana (300ml) Ryż brązowy na wodzie z sosem truskawkowym i jogurtem (210g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
	Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek topiony(50g), papryka (30g) dżem niskosłodzony (25g), herbata miętowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), serek kanapkowy(50g), dżem niskosłodzony (25g), pomidor (40g) sałata zielona (7g) herbata miętowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	chleb graham (120g), masło(15g), serek kanapkowy (80g), papryka (40g) sałata zielona (7g) herbata miętowa zc(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] 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	

Niedziela 31.03	Śniadanie	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g),szynka wiejska (40g) jajko ma twardo (1 szt)babka wielkanocna (70g)pomidor (40g) sałata (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [alergeny 1,7]	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), szynka wiejska (40g) jajko ma twardo (1 szt)babka wielkanocna (70g) pomidor b. skórki (40g) sałata (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,7]	chleb graham (120g), masło(15g), szynka wiejska (40g) jajko ma twardo (1 szt)babka wielkanocna (70g) pomidor (40g) sałata (7g) 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) Schab duszony w sosie musztardowym (130g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10]	Rosół z makaronem (300ml) Schab wp. got(120g) ziemniaki (300g), surówka z marchewki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10]	Rosół z makaronem (300ml) Schab wp. got(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) sałatka ziemniaczana (100g) ogórek zielony (40g) herbata owocowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,8,9,10]	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), sałatka ziemniaczana (100g) 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), sałatka ziemniaczana (100g)polędwica drobiowa (40g) serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata owocowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,8,9,10]
	Dodatkowa	jogurt truskawkowy (150g) [alergeny 5,7]	jogurt naturalny (150g) [alergeny 5,7]	jogurt naturalny (150g) [alergeny 5,7]
Wartość energetyczna	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 NIETOLETANCI:

- | | | |
|-----------------------------------|--|--|
| 1. Zboża zawierające gluten | 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i pochodne | 9. Seler i produkty pochodne |
| 2. Skorupiaki i produkty pochodne | 6. Soja i produkty pochodne | 10. Gorczyca i produkty pochodne |
| 3. Jaja i produkty pochodne | 7. Mleko i produkty pochodne | 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne |
| 4. Ryby i produkty pochodne | 8. Orzechy migdały, laskowe, włoskie | 12. Dwutlenek siarki i siarczyny |
| | | 13. Łubin i produkty pochodne |

14. Mięczaki i produkty pochodne