

## Jadłospis tygodniowy 8.04-14.04.2024

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 8.04	Śniadanie	Zupa mleczna z kasza kukurydzianą(250ml),chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), jajecznica na parze (60g), parówka dr na ciepło (60g) sałata zielona (7g), pomidor(40g) kakao 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), parówka dr na ciepło (60g) sałata zielona (7g), pomidor(40g) kakao zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,10]</b>	Chleb graham (120g), masło(15g), , jajecznica na parze (60g), parówka dr na ciepło (60g) sałata zielona (7g), pomidor(40g) kakao zc(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	Barszcz czerwony (300 ml) racuchy z jabłkiem smażone (230g) surówka z marchewki i jabłka (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Barszcz czerwony (300 ml) makaron z twarogiem (230g) surówka z marchewki i jabłka (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Barszcz czerwony (300 ml) makaron pełnoziarnisty z twarogiem (230g) surówka z marchewki i jabłka (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
	Kolacja\dotatkowa kolacja	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), ogonówka wp. (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), ogonówka wp. (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), ogonówka wp. (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata owocowa (250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>
	Dodatki 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] 2270,4785 Białko ogółem [g] 77,1961 Węglowodany ogółem [g] 353,6917 W tym Cukry [g] 104,63 Tłuszcz [g] 66,4410 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,8177 Błonnik pokarmowy [g] 26,4012 Sól [g] 8,6725	Energia [kcal] 2221,4132 Białko ogółem [g] 79,6239 Węglowodany ogółem [g] 337,4990 W tym Cukry [g] 127,54 Tłuszcz [g] 66,9574 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,4358 Błonnik pokarmowy [g] 25,2839 Sól [g] 8,8734	Energia [kcal] 2242,8379 Białko ogółem [g] 86,5143 Tłuszcz [g] 69,7461 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,5649 Węglowodany ogółem [g] 333,3848 W tym Cukry [g] 80,65 Błonnik pokarmowy [g] 33,0459 Sól [g] 8,6013	

<b>Wtorek 9.04</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku(250ml),chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek wiejski (150g)rzodkiewki(3szt) 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) serek wiejski (150g) pomidor(40g) 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), ), serek wiejski (150g)rzodkiewki(3szt) sałata zielona (7g), kawa zbożowa z mlekiem zc(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 pomidorowa z makaronem (300ml) schab gotowany(130g) ziemniaki (300g), surówka z marchewki i selera (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) schab gotowany (130g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty kiszonej (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) bitki z schabu z cebulą (130g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty kiszonej (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) schab duszony w sosie chrzanowym (130g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty kiszonej (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] 2306,5830 Białko ogółem [g] 86,7574 Tłuszcz [g] 61,2829 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,4342 Węglowodany ogółem [g] 367,4998 W tym Cukry [g] 128,84 Błonnik pokarmowy [g] 32,0136 Sól [g] 12,2811	Energia [kcal] 2375,9912 Białko ogółem [g] 105,7055 Tłuszcz [g] 61,2334 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,4636 Węglowodany ogółem [g] 366,1101 W tym Cukry [g] 129,04 Błonnik pokarmowy [g] 31,8611 Sól [g] 12,9441	Energia [kcal] 2301,4295 Białko ogółem [g] 105,7930 Tłuszcz [g] 49,7959 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,0915 Węglowodany ogółem [g] 372,3166 W tym Cukry [g] 131,28 Błonnik pokarmowy [g] 29,7276 Sól [g] 10,4720	Energia [kcal] 2174,5970 Białko ogółem [g] 110,4763 Tłuszcz [g] 50,9160 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,3747 Węglowodany ogółem [g] 336,5353 W tym Cukry [g] 96,42 Błonnik pokarmowy [g] 36,8659 Sól [g] 11,1706	

Środa 10.04	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) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>		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) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), paprykarz szczeciński (80g), ogórek kiszony (40g) 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 z kaszą manną (300g), potrawka z kurczaka z warzywami (200g) ryż(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		Zupa z kasza manną (300g), potrawka z kurczaka z warzywami (200g) ryż(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa z kaszą manną (300g), potrawka z kurczaka z warzywami (200g) ryż brązowy(120g) 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] 2256,8980 Białko ogółem [g] 103,1477 Tłuszcz [g] 68,5596 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 31,4485 Węglowodany ogółem [g] 319,3008 W tym Cukry [g] 97,73 Błonnik pokarmowy [g] 25,1142 Sól [g] 11,0080		Energia [kcal] 2220,5014 Białko ogółem [g] 94,8686 Tłuszcz [g] 62,9919 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,3144 Węglowodany ogółem [g] 330,0838 W tym Cukry [g] 100,78 Błonnik pokarmowy [g] 22,8816 Sól [g] 9,5677	Energia [kcal] 2145,2797 Białko ogółem [g] 88,2356 Tłuszcz [g] 68,4115 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,3485 Węglowodany ogółem [g] 311,4005 W tym Cukry [g] 71,35 Błonnik pokarmowy [g] 35,4135 Sól [g] 12,1660

<b>Czwartek 11.04</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>	Krupnik z kasza jęczmienną (300ml) Pulpet wp.gotowany z sosem pomidorowym (160g), ziemniaki (300g), sałata zielona z sosem jogurtowym(120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Krupnik z kasza jęczmienną (300ml) Pulpet wp.gotowany z sosem pomidorowym (160g), ziemniaki (300g), sałata zielona z sosem jogurtowym(120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Krupnik z kasza jęczmienną (300ml) Kotlet mielony panierowany, smażony (120g), ziemniaki (300g), sałata zielona z sosem jogurtowym (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Krupnik z kasza jęczmienną (300ml) Pulpet wp.gotowany z sosem pomidorowym (160g), 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>Dodatki 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] 2316,2588 Białko ogółem [g] 105,8952 Tłuszcz [g] 64,1226 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,6297 Węglowodany ogółem [g] 344,5135 W tym Cukry [g] 112,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9870 Sól [g] 13,2413	Energia [kcal] 2282,9084 Białko ogółem [g] 103,396 Tłuszcz [g] 62,9440 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,1615 Węglowodany ogółem [g] 341,1156 W tym Cukry [g] 88,98 Błonnik pokarmowy [g] 31,5657 Sól [g] 13,6499	Energia [kcal] 2164,0745 Białko ogółem [g] 92,3797 Tłuszcz [g] 59,7281 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,4700 Węglowodany ogółem [g] 327,6996 W tym Cukry [g] 106,36 Błonnik pokarmowy [g] 27,2755 Sól [g] 12,7303	Energia [kcal] 2158,8275 Białko ogółem [g] 103,5067 Tłuszcz [g] 61,2641 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,7283 Węglowodany ogółem [g] 315,1121 W tym Cukry [g] 100,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6675 Sól [g] 14,1474	

Piątek 12.04	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	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) Filet z tilapii panierowany, smażony (120g) ziemniaki (300g), szpinak(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) Filet z tilapii duszony w warzywach(120g) ziemniaki (300g), szpinak(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) Filet z tilapii gotowany (120g) ziemniaki (300g), szpinak(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) Filet z tilapii gotowany (120g) ziemniaki (300g), szpinak(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), ogórek zielony (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

<b>Sobota 13.04</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>	Zupa ziemniaczana (300ml) Gulasz drobiowy z piersi z pieczarkami (120g) kasza gryczana (120g) fasolka szparagowa (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300ml) Gulasz drobiowy z piersi duszony(120g) kasza jęczmienna (120g) kalafior(100g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300ml) Gulasz drobiowy z piersi z pieczarkami (120g) kasza gryczana (120g) fasolka szparagowa(100g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
	<b>Kolacja</b>	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), kiełbasa krakowska (40g) ser żółty (40g)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 (40g), serek kanapkowy (17g) pomidor (40g) sałata zielona (7g) herbata miętowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), ), kiełbasa krakowska (40g) ser żółty (40g)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] 2172,6684 Białko ogółem [g] 101,0028 Tłuszcz [g] 77,0644 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,0195 Węglowodany ogółem [g] 282,5154 W tym Cukry [g] 101,51 Błonnik pokarmowy [g] 27,9391 Sól [g] 10,2664	Energia [kcal] 2148,3401 Białko ogółem [g] 75,5183 Tłuszcz [g] 70,8288 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,2432 Węglowodany ogółem [g] 314,6761 W tym Cukry [g] 113,14 Błonnik pokarmowy [g] 25,0067 Sól [g] 9,9643	Energia [kcal] 2125,4231 Białko ogółem [g] 85,3880 Tłuszcz [g] 72,6750 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,5241 Węglowodany ogółem [g] 298,1887 W tym Cukry [g] 105,07 Błonnik pokarmowy [g] 32,2025 Sól [g] 10,2493	

<b>Niedziela 14.04</b>	<b>Śniadanie</b>	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek topiony(50g), papryka (30g) dżem niskosłodzony (25g), sałata (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), serek kanapkowy (60g) pomidor b. skórki (30g) sałata (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), serek kanapkowy (60g) pomidor (30g), sałata (7g) 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 smaż. (230g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty białej(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Udko dr got. bez skóry (230g) ziemniaki (300g), brokuł z wody (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Udko dr gotowane (230g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty białej(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

