

## Jadłospis tygodniowy 29.04-5.05.2024

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 29.04	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 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	Barszcz czerwony (300 ml) racuchy z jabłkami (230g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Barszcz czerwony (300 ml) ryż na mleku z musem jabłkowym (230g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Barszcz czerwony (300 ml) ryż brązowy na wodzie z musem jabłkowym (230g) jogurt naturalny (120g) Kompot wieloowocowy bc (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 owocowy bc (150g) herbatniki pełnoziarniste (50 g) <b>[alergeny 1,7]</b>
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2302,9954 Białko ogółem [g] 91,0607 Węglowodany ogółem [g] 341,3064 W tym Cukry [g] 104,63 Tłuszcz [g] 69,6759 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,8986 Błonnik pokarmowy [g] 27,5672 Sól [g] 9,3777		Energia [kcal] 2144,9045 Białko ogółem [g] 71,9729 Tłuszcz [g] 66,4796 Węglowodany ogółem [g] 325,3856 W tym Cukry [g] 127,54 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,4358 Błonnik pokarmowy [g] 25,2839 Sól [g] 8,8734	Energia [kcal] 2309,5192 Białko ogółem [g] 82,3013 Tłuszcz [g] 69,6657 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,5649 Węglowodany ogółem [g] 353,2894 W tym Cukry [g] 80,65 Błonnik pokarmowy [g] 33,0459 Sól [g] 8,6013

<b>Wtorek 30.04</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku(250ml),chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek wiejski (150g)rzodkiewki(3szt), 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) 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) 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>	<b>Zestaw 1</b>	<b>Zestaw 2</b>	Zupa ogórkowa z ryżem(300ml) schab gotowany (130g) ziemniaki (300g), marchew z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ogórkowa z ryżem(300ml) schab gotowany (130g) ziemniaki (300g), marchew z wody (120g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa ogórkowa z ryżem(300ml) kotlet schabowy panierowany, smażony(130g) ziemniaki (300g), marchew na gęsto (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		Zupa ogórkowa z ryżem(300ml) schab duszony w sosie musztardowym (130g) ziemniaki (300g), marchew na gęsto (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] 2366,3227 Białko ogółem [g] 93,8991 Tłuszcz [g] 58,7917 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,4652 Węglowodany ogółem [g] 381,9777 W tym Cukry [g] 128,84 Błonnik pokarmowy [g] 31,4756 Sól [g] 9,8174	Energia [kcal] 2373,5713 Białko ogółem [g] 105,4897 Tłuszcz [g] 60,7515 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,4636 Węglowodany ogółem [g] 367,5195 W tym Cukry [g] 129,04 Błonnik pokarmowy [g] 27,5365 Sól [g] 9,3925	Energia [kcal] 2295,1450 Białko ogółem [g] 104,9719 Tłuszcz [g] 49,5008 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,5786 Węglowodany ogółem [g] 372,5936 W tym Cukry [g] 131,28 Błonnik pokarmowy [g] 29,4042 Sól [g] 8,4069	Energia [kcal] 2147,5973 Białko ogółem [g] 109,6669 Tłuszcz [g] 50,5060 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,7210 Węglowodany ogółem [g] 332,2354 W tym Cukry [g] 96,42 Błonnik pokarmowy [g] 36,7298 Sól [g] 8,7985	

Środa 1.05	Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) Chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta rybna/śledź w pomidorach i twaróg/ (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), pasta rybna/śledź w pomidorach i twaróg/ (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), pasta rybna/śledź w pomidorach i twaróg/ (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	Krupnik(300g), udko dr smażone (320g) ziemniaki (300g) surówka z kapusty pekińskiej (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Krupnik(300g), udko dr gotowane bez skóry (320g) ziemniaki (300g) brokuł gotowany (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Krupnik(300g), udko dr gotowane (320g) ziemniaki (300g) surówka z kapusty pekińskiej (120g) Kompot wieloowocowy bc (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] 2379,1484 Białko ogółem [g] 113,0048 Tłuszcz [g] 71,6591 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 35,7670 Węglowodany ogółem [g] 333,3194 W tym Cukry [g] 97,73 Błonnik pokarmowy [g] 25,0517 Sól [g] 11,9508	Energia [kcal] 2341,9920 Białko ogółem [g] 102,6250 Tłuszcz [g] 62,0330 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,4223 Węglowodany ogółem [g] 356,0117 W tym Cukry [g] 100,78 Błonnik pokarmowy [g] 24,8774 Sól [g] 11,2104	Energia [kcal] 2230,6937 Białko ogółem [g] 102,7321 Tłuszcz [g] 62,4693 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,1278 Węglowodany ogółem [g] 331,2913 W tym Cukry [g] 71,35 Błonnik pokarmowy [g] 35,1640 Sól [g] 13,1951

Czwartek 2.05	Śniadanie	Zupa mleczna kukurydziana (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta kanapkowa /połudwica dr, jajko, ogórek kons./ (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 kanapkowa /połudwica dr, jajko, ogórek kons./ (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 kanapkowa /połudwica dr, jajko, ogórek kons./ (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		Zupa pieczarkowa z ziemniakami (300ml)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (300ml)
		Zupa pieczarkowa z ziemniakami (300ml) Gulasz wp. smażony (120g), kasza gryczana (120g), fasolka szparagowa (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		Gulasz wp. gotowany (120g), kasza jęczmienna (120g), kalafior got(120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Gulasz wp. gotowany (120g), kasza jęczmienna (120g), kalafior got(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>	
	Dodatko wa kolacja	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] 2209,2701 Białko ogółem [g] 110,2091 Tłuszcz [g] 70,5542 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,6890 Węglowodany ogółem [g] 297,0781 W tym Cukry [g] 112,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7286 Sól [g] 13,7623		Energia [kcal] 2142,1953 Białko ogółem [g] 104,6375 Tłuszcz [g] 63,6753 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,6340 Węglowodany ogółem [g] 301,1591 W tym Cukry [g] 106,36 Błonnik pokarmowy [g] 27,2637 Sól [g] 13,3466	Energia [kcal] 2123,9483 Białko ogółem [g] 113,0795 Tłuszcz [g] 72,2063 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 38,4547 Węglowodany ogółem [g] 271,7166 W tym Cukry [g] 100,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3957 Sól [g] 14,4965	

Piątek 3.05	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 ryżowa (300ml) Filet z tilapii panierowany, smażony (120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa ryżowa (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>	Zupa ryżowa (300ml) Filet z tilapii gotowany (120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa ryżowa (300ml) Filet z tilapii gotowany (120g) ziemniaki (300g), buraczki (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), 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>	chleb graham (120g), masło(15g), pasta rybna (filety śledziowe w oleju, jajko) (80g), sałata zielona (7g), ogórek zielony (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] 2175,8507 Białko ogółem [g] 90,1933 Tłuszcz [g] 49,9301 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,1041 Węglowodany ogółem [g] 354,1878 W tym Cukry [g] 102,43 Błonnik pokarmowy [g] 27,2681 Sól [g] 10,2553	Energia [kcal] 2168,1889 Białko ogółem [g] 85,2312 Tłuszcz [g] 50,3396 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 23,9624 Węglowodany ogółem [g] 356,2719 W tym cukry [g] 101,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,4283 Sól [g] 10,1806	Energia [kcal] 2198,1780 Białko ogółem [g] 86,9322 Tłuszcz [g] 49,3433 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 23,8848 Węglowodany ogółem [g] 359,5090 W tym cukry [g] 105,57 Błonnik pokarmowy [g] 24,0995 Sól [g] 10,0235	Energia [kcal] 2166,7958 Białko ogółem [g] 92,1096 Tłuszcz [g] 53,9279 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,2226 Węglowodany ogółem [g] 343,0042 W tym cukry [g] 94,39 Błonnik pokarmowy [g] 33,1802 Sól [g] 10,8357

<b>Sobota 4.05</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 jarzynowa (300ml) Makaron z szpinakiem i twarogiem (250g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa (300ml) Makaron z szpinakiem i twarogiem (250g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa (300ml) Makaron pełnoziarnisty z szpinakiem i twarogiem (250g) 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 bc(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] 2183,3078 Białko ogółem [g] 83,8874 Tłuszcz [g] 80,5669 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 38,8125 Węglowodany ogółem [g] 284,9680 W tym Cukry [g] 101,51 Błonnik pokarmowy [g] 27,0300 Sól [g] 9,8148		Energia [kcal] 2116,4150 Białko ogółem [g] 75,7423 Tłuszcz [g] 65,9813 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,4318 Węglowodany ogółem [g] 317,7397 W tym Cukry [g] 113,14 Błonnik pokarmowy [g] 25,9149 Sól [g] 10,0572	Energia [kcal] 2165,3290 Białko ogółem [g] 79,1565 Tłuszcz [g] 66,3983 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,6904 Węglowodany ogółem [g] 326,7187 W tym Cukry [g] 105,07 Błonnik pokarmowy [g] 28,7751 Sól [g] 10,3880

<b>Niedziela 5.05</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 bc (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) Pierś w cieście smażona (120g), ziemniaki (300g) Surówka z kapusty białej(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Pierś drobiowa got. (120g), ziemniaki (300g) Brokuł got(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Pierś drobiowa got. (120g), 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 bc(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] 2143,3982 Białko ogółem [g] 98,2711 Tłuszcz [g] 61,6486 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,5661 Węglowodany ogółem [g] 311,0217 W tym Cukry [g] 112,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9301 Sól [g] 12,2831	Energia [kcal] 2128,6835 Białko ogółem [g] 107,8398 Tłuszcz [g] 53,8268 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,2180 Węglowodany ogółem [g] 315,1780 W tym Cukry [g] 106,36 Błonnik pokarmowy [g] 27,0795 Sól [g] 10,9759	Energia [kcal] 2112,0260 Białko ogółem [g] 114,0837 Tłuszcz [g] 55,0141 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,3416 Węglowodany ogółem [g] 305,4435 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

