

## Jadłospis tygodniowy 27.05-2.06.2024

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobową)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 27.05	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), rzodkiewki(20g) 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), rzodkiewki(20g) 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), rzodkiewki(20g) 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	Zupa jarzynowa (300 łazanki z mięsem i kapusta kiszona)(230g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300 ml) makaron z twarogiem i szpinakiem (230g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300 ml) makaron pełnoziarnisty z twarogiem i szpinakiem (230g) 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 półtusty (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] 2141,9553 Białko ogółem [g] 84,2360 Węglowodany ogółem [g] 310,0217 W tym Cukry [g] 104,63 Tłuszcz [g] 67,9699 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,3964 Błonnik pokarmowy [g] 24,5750 Sól [g] 9,3777	Energia [kcal] 2147,7590 Białko ogółem [g] 79,0200 Tłuszcz [g] 66,6461 Węglowodany ogółem [g] 318,2111 W tym Cukry [g] 127,54 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,4358 Błonnik pokarmowy [g] 21,2492 Sól [g] 9,2079	Energia [kcal] 2195,5837 Białko ogółem [g] 89,6504 Tłuszcz [g] 70,3748 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,0641 Węglowodany ogółem [g] 314,8369 W tym Cukry [g] 80,65 Błonnik pokarmowy [g] 29,0112 Sól [g] 8,6013	

<b>Wtorek 28.05</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 kanapkowy (100g) 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 z kaszą manną(300ml) schab gotowany(120g) ziemniaki (300g), marchew z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa z kaszą manną(300ml) schab gotowany(120g) ziemniaki (300g), marchew z wody (120g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa z kaszą manną(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 z kaszą manną(300ml) schab duszony w sosie chrzanowym(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	

<b>Środa 29.05</b>	<b>Śniadanie</b>	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), serek kanapkowy (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), 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>	
	<b>II śniadanie</b>				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>	
	<b>Obiad</b>	Zupa porowa z zieminkami (300g), gulasz dr z pieczarkami(320g) ryż (120g) surówka z kapusty białej(120g) kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		Zupa porowa z zieminkami (300g), gulasz dr gotowany(320g) ryż (120g) brokuł got(120g) kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa porowa z zieminkami (300g), gulasz dr z pieczarkami(320g) ryż (120g) surówka z kapusty białej(120g) kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	
	<b>Kolacja</b>	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>	
	<b>Dodatki a kolacja</b>	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>	
	<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2327,0197 Białko ogółem [g] 106,9494 Tłuszcz [g] 59,9792 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 30,8001 Węglowodany ogółem [g] 352,5167 W tym Cukry [g] 97,73 Błonnik pokarmowy [g] 25,5164 Sól [g] 10,0941		Energia [kcal] 2293,0431 Białko ogółem [g] 102,8626 Tłuszcz [g] 52,7029 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,3144 Węglowodany ogółem [g] 363,7554 W tym Cukry [g] 100,78 Błonnik pokarmowy [g] 22,8816 Sól [g] 9,5677		Energia [kcal] 2184,4749 Białko ogółem [g] 92,2458 Tłuszcz [g] 59,2094 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,3485 Węglowodany ogółem [g] 338,1275 W tym Cukry [g] 71,35 Błonnik pokarmowy [g] 36,0759 Sól [g] 12,1660

Czwartek 30.05	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/ (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 ryżowa (300ml) szynka wp.got (250g), ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ryżowa (300ml) szynka wp.got (250g), ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa ryżowa (300ml) Żeberka wp. smażone (250g), ziemniaki (300g), kapusta kiszona zasmażana (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ryżowa (300ml) szynka wp.got (250g), ziemniaki (300g), kapusta kiszona zasmażana (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>
Dodatki 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] 2353,0729 Białko ogółem [g] 110,0954 Tłuszcz [g] 85,9881 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 43,9834 Węglowodany ogółem [g] 298,6922 W tym Cukry [g] 112,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6912 Sól [g] 11,0615	Energia [kcal] 2168,2849 Białko ogółem [g] 109,3544 Tłuszcz [g] 61,5069 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,4854 Węglowodany ogółem [g] 309,0920 W tym Cukry [g] 104,578 Błonnik pokarmowy [g] 30,7558 Sól [g] 11,5478	Energia [kcal] 2115,0384 Białko ogółem [g] 98,3294 Tłuszcz [g] 57,0490 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,6340 Węglowodany ogółem [g] 315,5840 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 31.05	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	Krupnik (300ml) Filet z tilapii panierowany, smażony (120g) ziemniaki (300g), szpinak (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), szpinak (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Krupnik (300ml) Filet z tilapii gotowany (120g) ziemniaki (300g), szpinak (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Krupnik (300ml) Filet z tilapii gotowany (120g) ziemniaki (300g), szpinak (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) serek kanapkowy (60g), 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] 2153,0682 Białko ogółem [g] 85,9555 Tłuszcz [g] 50,8790 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] 2148,5500 Białko ogółem [g] 89,8302 Tłuszcz [g] 49,6257 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 23,9624 Węglowodany ogółem [g] 348,6176 W tym cukry [g] 101,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,4283 Sól [g] 10,1806	Energia [kcal] 2164,3481 Białko ogółem [g] 86,6479 Tłuszcz [g] 49,0402 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 23,8848 Węglowodany ogółem [g] 355,9557 W tym cukry [g] 105,57 Błonnik pokarmowy [g] 24,0995 Sól [g] 10,0235	Energia [kcal] 2152,1551 Białko ogółem [g] 92,168 Tłuszcz [g] 53,6901 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,2226 Węglowodany ogółem [g] 340,1635 W tym cukry [g] 94,39 Błonnik pokarmowy [g] 33,1802 Sól [g] 10,8357	

<b>Sobota 1.06</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 z żółdków dr. (150g) kasza jęczmienna (100g), sałatka szwedzka (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300ml) Gulasz z żółdków dr. (150g) kasza jęczmienna (100g), kalafior got (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300ml) Gulasz z żółdków dr. (150g) kasza jęczmienna (100g), sałatka szwedzka (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 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] 2251,3917 Białko ogółem [g] 105,1865 Tłuszcz [g] 74,6408 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,0195 Węglowodany ogółem [g] 305,3587 W tym Cukry [g] 101,51 Błonnik pokarmowy [g] 27,9391 Sól [g] 10,2664		Energia [kcal] 2137,6750 Białko ogółem [g] 76,3207 Tłuszcz [g] 68,0284 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,2432 Węglowodany ogółem [g] 317,6793 W tym Cukry [g] 113,14 Błonnik pokarmowy [g] 25,0067 Sól [g] 9,9643	Energia [kcal] 2114,7580 Białko ogółem [g] 86,1904 Tłuszcz [g] 69,8746 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,5241 Węglowodany ogółem [g] 301,1919 W tym Cukry [g] 105,07 Błonnik pokarmowy [g] 32,2025 Sól [g] 10,2493

<b>Niedziela 2.06</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) Pieczeń wp (120g), ziemniaki (300g) Kapusta czerwona na ciepło(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10]</b>	Rosół z makaronem (300ml) szynka got (120g), ziemniaki (300g) warzywa (brok., kalaf.,march.) z wody(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10]</b>	Rosół z makaronem (300ml) szynka got (120g), ziemniaki (300g) warzywa (brok., kalaf.,march.) z wody(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] 2123,8643 Białko ogółem [g] 87,1887 Tłuszcz [g] 63,6378 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,9985 Węglowodany ogółem [g] 312,7555 W tym Cukry [g] 112,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3195 Sól [g] 12,5253	Energia [kcal] 2164,8690 Białko ogółem [g] 110,5603 Tłuszcz [g] 52,0808 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,2180 Węglowodany ogółem [g] 325,8080 W tym Cukry [g] 106,36 Błonnik pokarmowy [g] 25,0395 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

**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

