

## Jadłospis tygodniowy 3.06-9.06.2024

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 3.06	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 kasza kukurydzianą (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	Zupa gulaszowa z mięsem i ziemnkami (300 ml) naleśniki z marmolada i twarogiem (200g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300 ml) makaron z twarogiem(200g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300 ml) makaron pełnoziarnisty z twarogiem(200g) 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), ogórek zielony (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), ogórek zielony(30g) herbata owocowa (250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>
	Dotatkowa 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] 2330,6132 Białko ogółem [g] 97,7944 Węglowodany ogółem [g] 329,1276 W tym Cukry [g] 104,63 Tłuszcz [g] 73,9344 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,9368 Błonnik pokarmowy [g] 22,0785 Sól [g] 8,6937		Energia [kcal] 2194,7688 Białko ogółem [g] 77,0074 Węglowodany ogółem [g] 332,9418 W tym Cukry [g] 127,54 Tłuszcz [g] 66,6961 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,4358 Błonnik pokarmowy [g] 25,2839 Sól [g] 8,8734	Energia [kcal] 2216,1935 Białko ogółem [g] 83,8978 Tłuszcz [g] 69,4848 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,5649 Węglowodany ogółem [g] 328,8276 W tym Cukry [g] 80,65 Błonnik pokarmowy [g] 33,0459 Sól [g] 8,6013

<b>Wtorek 4.06</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 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) filet drobiowy gotowany(130g) ziemniaki (300g), warzywa z wody (marchew. Kalafior, brokuł) (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) filet drobiowy gotowany (130g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa ogórkowa z ryżem (300ml)kotlet drobiowy z szynka i serem. panierowany, smażony (130g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) filet drobiowy duszony w warzywach (130g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej (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] 2359,0506 Białko ogółem [g] 89,2763 Tłuszcz [g] 56,7425 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,4342 Węglowodany ogółem [g] 389,3342 W tym Cukry [g] 128,84 Błonnik pokarmowy [g] 32,0136 Sól [g] 12,2811	Energia [kcal] 2358,3725 Białko ogółem [g] 102,4212 Tłuszcz [g] 56,3281 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,4636 Węglowodany ogółem [g] 377,1394 W tym Cukry [g] 129,04 Błonnik pokarmowy [g] 31,8611 Sól [g] 12,9441	Energia [kcal] 2309,9912 Białko ogółem [g] 107,2176 Tłuszcz [g] 46,0840 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,0915 Węglowodany ogółem [g] 381,6885 W tym Cukry [g] 131,28 Błonnik pokarmowy [g] 29,7276 Sól [g] 10,4720	Energia [kcal] 2147,6012 Białko ogółem [g] 109,2778 Tłuszcz [g] 46,6060 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,3747 Węglowodany ogółem [g] 341,3303 W tym Cukry [g] 96,42 Błonnik pokarmowy [g] 36,8659 Sól [g] 11,1706	

Środa 5.06	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), 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), 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 pieczarkowa z ziemniakami (300g), gulasz wp. smażony (200g) kasza jęczmienna (120g), sałatka szwedzka (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (300g), pieczeń wp w sosie (120g) kasza jęczmienna (120g), sałatka szwedzka (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (300g), gulasz wp. gotowany (200g) kasza jęczmienna (120g), kalafior got(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (300g), gulasz wp. gotowany (200g) kasza gryczana (120g), kalafior (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] 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] 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

Czwartek 6.06	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) <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>
	II śniadanie				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	Obiad	Zestaw 1	Zestaw 2	Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Klops gotowany (120g), ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Klops gotowany (120g), ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Kotlet mielony panierowany, smażony (120g), ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Klops gotowany (120g), ziemniaki (300g), buraczki (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	Jogurt nat (120g) jabłko 1 szt <b>[alergeny 7]</b>		Jogurt nat (120g) jabłko 1 szt <b>[alergeny 7]</b>	Jogurt nat (120g) jabłko 1 szt <b>[alergeny 7]</b>
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2372,5484 Białko ogółem [g] 107,1271 Tłuszcz [g] 63,9649 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,6297 Węglowodany ogółem [g] 357,9283 W tym Cukry [g] 112,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9870 Sól [g] 13,2413	Energia [kcal] 2339,1979 Białko ogółem [g] 104,6286 Tłuszcz [g] 62,7863 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,1615 Węglowodany ogółem [g] 354,5304 W tym Cukry [g] 88,98 Błonnik pokarmowy [g] 31,5657 Sól [g] 13,6499	Energia [kcal] 2220,3641 Białko ogółem [g] 93,6116 Tłuszcz [g] 59,5704 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,4700 Węglowodany ogółem [g] 341,1144 W tym Cukry [g] 106,36 Błonnik pokarmowy [g] 27,2755 Sól [g] 12,7303	Energia [kcal] 2215,1171 Białko ogółem [g] 104,7386 Tłuszcz [g] 61,1064 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,7283 Węglowodany ogółem [g] 328,5269 W tym Cukry [g] 100,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6675 Sól [g] 14,1474	

Piątek 7.06	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) Kotlet z jajek (120g) ziemniaki (300g), sałata z sosem jogurtowym(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>		Krupnik (300ml) Jajko z pieca (120g) ziemniaki (300g), sałata z sosem jogurtowym(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Krupnik (300ml) Jajko z pieca (120g) ziemniaki (300g), sałata z sosem jogurtowym(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>	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>	
	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] 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] 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 8.06</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 z kasza manną (300ml) Wątróbka dr z cebulą (120g), ziemniaki (300g), fasolka szparagowa (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa z kasza manną (300ml) Wątróbka dr duszona w sosie(120g), ziemniaki (300g), kalafior (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa z kasza manną (300ml) Wątróbka dr duszona w sosie(120g), ziemniaki (300g), kalafior (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), 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] 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 9.06</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 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) Kotlet schabowy (130g) ziemniaki (300g), marchewka na gęsto (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Schab gotowany (130g) ziemniaki (300g), marchewka z wody (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Schab gotowany (130g) ziemniaki (300g), marchewka 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 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] 2179,5208 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] 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

**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

