

Jadłospis tygodniowy 10.06-16.06.2024

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 10.06	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) [alergeny 1,3,7,10]	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) [alergeny 1,3,7,10]	Chleb graham (120g), masło(15g), jajecznica na parze (60g), parówka dr na ciepło (60g) sałata zielona (7g), pomidor(40g) kakao bc(250ml) [alergeny 1,3,7,10]
	II śniadanie			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) [alergeny 1,7]
	Obiad	Zupa fasolowa (300g) buchtę na parze z sosem truskawkowym(180g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ziemniaczana (300 ml) buchtę na parze z sosem truskawkowym(180g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ziemniaczana (300 ml) ryż brązowy na wodzie z jogurtem naturalnym i sosem truskawkowym (230g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
	Kolacja\dotatkowa kolacja	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), ogonówka wp. (30g), ser żółty półtłusty (30g), pomidor (30g) herbata owocowa (250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), ogonówka wp. (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata owocowa (250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), ogonówka wp. (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 owocowy bc (150g) herbatniki pełnoziarniste (50 g) [alergeny 1,7]
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2386,4896 Białko ogółem [g] 80,7955 Węglowodany ogółem [g] 354,6224 W tym Cukry [g] 104,63 Tłuszcz [g] 77,9358 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,1943 Błonnik pokarmowy [g] 28,2787 Sól [g] 8,3734	Energia [kcal] 2322,7801 Białko ogółem [g] 71,5039 Tłuszcz [g] 77,0100 Węglowodany ogółem [g] 346,5764 W tym Cukry [g] 127,54 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,0926 Błonnik pokarmowy [g] 20,9890 Sól [g] 8,2386	Energia [kcal] 2156,3521 Białko ogółem [g] 79,9140 Tłuszcz [g] 74,3295 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,2793 Węglowodany ogółem [g] 307,4042 W tym Cukry [g] 80,65 Błonnik pokarmowy [g] 31,5811 Sól [g] 10,2104	

Wtorek 11.06	Śniadanie	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) [alergeny 1,3,4,7,9,10]		Płatki owsiane na mleku (250ml),chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g) serek wiejski (10\50g) pomidor(40g) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) jabłko (1 szt) [alergeny 1,3,4,7,9,10]	chleb graham (120g), masło(15g), serek wiejski (150g) rzodkiewki(3szt) 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 pomidorowa z z makronem(300ml) filet dr. gotowany(130g) ziemniaki (300g), warzywa z wody(brokuł, kalafior, marchew) (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z z makronem(300ml) filet dr. gotowany(130g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej (120g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa pomidorowa z z makronem(300ml) kotlet dr.w cieście, smażony(130g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z z makronem(300ml) rolada dr nadziewana szpinakiem, duszona (130g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej (120g) 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] 2353,7804 Białko ogółem [g] 100,2440 Tłuszcz [g] 61,0983 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,1096 Węglowodany ogółem [g] 365,9153 W tym Cukry [g] 128,84 Błonnik pokarmowy [g] 31,5115 Sól [g] 12,1530	Energia [kcal] 2305,3596 Białko ogółem [g] 96,6494 Tłuszcz [g] 56,3026 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,18 Węglowodany ogółem [g] 368,2737 W tym Cukry [g] 129,04 Błonnik pokarmowy [g]31,95 Sól [g] 11,72	Energia [kcal] 2302,58 Białko ogółem [g] 110,66 Tłuszcz [g] 46,23 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,21 Węglowodany ogółem [g] 375,82 W tym Cukry [g] 131,28 Błonnik pokarmowy [g] 30,34 Sól [g] 10,87	Energia [kcal] 2137,6046 Białko ogółem [g] 114,2524 Tłuszcz [g] 47,0552 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,3653 Węglowodany ogółem [g] 331,7631 W tym Cukry [g] 96,42 Błonnik pokarmowy [g] 36,7657 Sól [g] 11,1341	

Środa 12.06	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) [alergeny 1,3,6,7,9,10]		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) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	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) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	
	II śniadanie				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) [alergeny 1,7]	
	Obiad	Zupa lane ciasto (300g), potrawka z kurczaka z warzywami (210g) ryż (120g) kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]		Zupa lane ciasto (300g), potrawka z kurczaka z warzywami (210g) ryż (120g) kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa lane ciasto (300g), potrawka z kurczaka z warzywami (210g) ryż brązowy(120g) kompot wieloowocowy bc (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]	chleb graham (120g), masło(15g), polędwica dr (40g), ser żółty (30g) ogórek zielony (30g) herbata ekspresowa z cytryną bc(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] 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

Czwartek 13.06	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) [alergeny 1,3,6,7]		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) [alergeny 1,3,6,7]	chleb graham (120g), masło(15g), pasta kanapkowa /połudwica dr, jajko, ogórek kons./ (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	Zestaw 1		Krupnik (300ml)	Krupnik (300ml)	Krupnik (300ml)
		Krupnik (300ml) Bitki wp. Smażone z cebulą (250g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty kiszanej (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Krupnik (300ml) Schab w sosie chrzanowym (120g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty kiszanej (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	schab wp.got (120g), ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	schab wp.got (120g), ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	schab wp.got (120g), ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera (120g) 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] 2229,5535 Białko ogółem [g] 96,4349 Tłuszcz [g] 65,1978 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,9134 Węglowodany ogółem [g] 329,6158 W tym Cukry [g] 112,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5814 Sól [g] 13,0067	Energia [kcal] 2272,8677 Białko ogółem [g] 111,8164 Tłuszcz [g] 64,3164 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,6891 Węglowodany ogółem [g] 327,1034 W tym Cukry [g] 104,578 Błonnik pokarmowy [g] 31,3613 Sól [g] 11,9146	Energia [kcal] 2231,5792 Białko ogółem [g] 101,0986 Tłuszcz [g] 60,8208 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,7989 Węglowodany ogółem [g] 334,4296 W tym Cukry [g] 106,36 Błonnik pokarmowy [g] 28,9885 Sól [g] 10,4308	Energia [kcal] 2213,3322 Białko ogółem [g] 109,5406 Tłuszcz [g] 69,3518 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,6196 Węglowodany ogółem [g] 304,9871 W tym Cukry [g] 100,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1205 Sól [g] 11,5807		

Piątek 14.06	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) [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) pomidor (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 ogórkowa z ryżem (300ml) Filet z tilapii panierowany, smażony (120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) Filet z tilapii duszony w warzywach(120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) Filet z tilapii gotowany (120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa ogórkowa z ryżem (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) pasta rybna (filety śledziowe w oleju, jajko)(80g), sałata zielona (7g), ogórek zielony (40g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) [alergeny 1,3,4,6,7,9,10,]		chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g) serek kanapkowy (60g), 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] 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] 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] 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] 2213,7494 Białko ogółem [g] 93,1686 Tłuszcz [g] 53,5867 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,2539 Węglowodany ogółem [g] 355,5172 W tym cukry [g] 94,39 Błonnik pokarmowy [g] 33,3513 Sól [g] 11,3243

Sobota 15.06	Śniadanie	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), paszтет dr (60g), 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), kiełbasa żywiecka(60g) pomidor (30g), sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10,]	chleb graham (120g), masło(15g),), kiełbasa żywiecka(60g) 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	Zupa ziemniaczana (300ml) Gulasz wp. smażony (150g) kasza jęczmienna (100g), fasolka szparagowa(100g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ziemniaczana (300ml) Gulasz wp. gotowany(150g) kasza jęczmienna (100g), kalafior got (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ziemniaczana (300ml) Gulasz wp. gotowany (150g) kasza jęczmienna (100g), fasolka szparagowa (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
	Kolacja	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) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), kiełbasa krakowska (40g), serek kanapkowy (17g)pomidor (40g) sałata zielona (7g) herbata miętowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	chleb graham (120g), masło(15g),), kiełbasa krakowska (40g) ser żółty (40g)ogórek zielony (40g) sałata zielona (7g)herbata miętowa bc(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] 2255,9498 Białko ogółem [g] 110,6706 Tłuszcz [g] 80,6196 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 37,9930 Węglowodany ogółem [g] 285,9303 W tym Cukry [g] 101,51 Błonnik pokarmowy [g] 28,4968 Sól [g] 11,8142	Energia [kcal] 2178,1526 Białko ogółem [g] 83,9712 Tłuszcz [g] 69,4314 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,3989 Węglowodany ogółem [g] 316,9608 W tym Cukry [g] 113,14 Błonnik pokarmowy [g] 25,2394 Sól [g] 11,8457	Energia [kcal] 2155,2356 Białko ogółem [g] 93,8409 Tłuszcz [g] 71,2776 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,6798 Węglowodany ogółem [g] 300,4734 W tym Cukry [g] 105,07 Błonnik pokarmowy [g] 32,4352 Sól [g] 12,1307	

Niedziela 16.06	Śniadanie	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) [alergeny 1,7]	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), serek kanapkowy (60g) pomidor b. skórki (30g) sałata (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,7]	chleb graham (120g), masło(15g), serek kanapkowy (60g) pomidor (30g), sałata (7g) kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) [alergeny 1,7]
	II śniadanie			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) [alergeny 1,7]
	Obiad	Rosół z makaronem (300ml) Udko dr. smaź (250g), ziemniaki (300g) Surówka z kapusty białej(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10]	Rosół z makaronem (300ml) Udko dr got (250g), ziemniaki (300g) warzywa (brok., kalaf., march.) z wody(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10]	Rosół z makaronem (300ml) Udko dr. smaź (250g), ziemniaki (300g) Surówka z kapusty białej(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) papryka (30 g) herbata owocowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,8,9,10]	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), 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), polędwica drobiowa (40g) serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata owocowa bc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,8,9,10]
	Dodatek	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 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

