

Jadłospis tygodniowy 24.06-30.06.2024

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 24.06	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 gulaszowa z mięsem i ziemniakami (300g) racuchy z jabłkami(180g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ziemniaczana (300 ml) ryż na mleku 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] 2304,0794 Białko ogółem [g] 87,0319 Węglowodany ogółem [g] 340,5280 W tym Cukry [g] 104,63 Tłuszcz [g] 70,9482 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,0698 Błonnik pokarmowy [g] 23,2515 Sól [g] 8,6764	Energia [kcal] 2257,6841 Białko ogółem [g] 93,7032 Tłuszcz [g] 75,8425 Węglowodany ogółem [g] 315,7932 W tym Cukry [g] 127,54 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,1161 Błonnik pokarmowy [g] 32,3358 Sól [g] 10,8117	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 25.06	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 ryżem (300ml) filet dr. gotowany(130g) ziemniaki (300g), brokuł z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z z ryżem (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 ryżem(300ml) kotlet dr.w cieście, smażyony(130g) ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z z ryżem (300ml) filet drobiowy duszony w warzywach (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), paszтет 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 26.06	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 porowa z ziemniakami (300g), gulasz z fileta drobiowego (210g) kasza jęczmienna (120g) fasolka szparagowa (120g) kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]		Zupa porowa z ziemniakami (300g), gulasz z fileta drobiowego (210g) kasza jęczmienna (120g) kalafior got.(120g) kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa porowa z ziemniakami (300g), gulasz z fileta drobiowego (210g) kasza jęczmienna (120g) fasolka szparagowa (120g) kompot wieloowocowy zc (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] 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 27.06	Śniadanie	Zupa mleczna kukurydziana (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta jajeczna (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 jajeczna (60g) sałata zielona (7g) pomidor (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,6,7]	chleb graham (120g), masło(15g), pasta jajeczna (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	Zupa pieczarkowa z makronem (300ml) Kotlet mielony (120g), ziemniaki (300g), mizeria z sosem jogurtowym (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]		Zupa pieczarkowa z makronem (300ml) Klops gotowany (120g), ziemniaki (300g), warzywa (brokuł, kalafior, marchewka.) z wody(120g) (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pieczarkowa z makronem (300ml) Kotlet mielony (120g), ziemniaki (300g), mizeria z sosem jogurtowym (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,]	
	Dodatki do kolacji	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] 2332,8479 Białko ogółem [g] 109,0615 Tłuszcz [g] 64,6750 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,6032 Węglowodany ogółem [g] 345,2782 W tym Cukry [g] 112,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7319 Sól [g] 11,3491	Energia [kcal] 2233,8831 Białko ogółem [g] 98,5742 Tłuszcz [g] 60,6513 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,6564 Węglowodany ogółem [g] 339,9378 W tym Cukry [g] 106,36 Błonnik pokarmowy [g] 34,0663 Sól [g] 11,0022	Energia [kcal] 2175,4166 Białko ogółem [g] 106,6730 Tłuszcz [g] 61,8165 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,8305 Węglowodany ogółem [g] 37,2837 W tym Cukry [g] 100,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1205 Sól [g] 12,2552		

Piątek 28.06	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]
		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]	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) [alergeny 1,3,6,7,9,10]
	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]
	Dodatki a kolacja				
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

Sobota 29.06	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	Barszcz czerwony (300ml) Łazanki z mięsem mielonym i kapusta kiszona (230g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Barszcz czerwony (300ml) Makron w sosie pieczarkowym (200g) sałata lodowa (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Barszcz czerwony (300ml) Makaron w sosie pieczarkowym(200g) sałata lodowa (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] 2182,9873 Białko ogółem [g] 103,3637 Tłuszcz [g] 74,6461 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,6819 Węglowodany ogółem [g] 289,3130 W tym Cukry [g] 101,51 Błonnik pokarmowy [g] 28,4968 Sól [g] 10,4346		Energia [kcal] 2113,7338 Białko ogółem [g] 69,7498 Tłuszcz [g] 65,0983 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,4050 Węglowodany ogółem [g] 325,2853 W tym Cukry [g] 113,14 Błonnik pokarmowy [g] 26,0955 Sól [g] 10,2196	Energia [kcal] 2170,0763 Białko ogółem [g] 77,7768 Tłuszcz [g] 67,0329 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,8039 Węglowodany ogółem [g] 330,1677 W tym Cukry [g] 105,07 Błonnik pokarmowy [g] 33,1071 Sól [g] 9,5938

Niedziela 30.06	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) Kotlet schabowy (120g), ziemniaki (300g) Marchew na gęsto (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10]	Rosół z makaronem (300ml) Schab gotowany (120g), ziemniaki (300g) Marchew z wody (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10]	Rosół z makaronem (300ml) Schab gotowany (120g), ziemniaki (300g) Marchew z wody (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] 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

