

## Jadłospis tygodniowy 1.01-7.01.2024

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 1.01	Śniadanie	Zupa mleczna kukurydziana (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), jajecznica na parze(60g), sałata zielona (7g), rzodkiewki (3 szt) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,10,]</b>	Zupa mleczna kukurydziana (250ml), chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), jajecznica na parze (60g) sałata zielona (7g) pomidor (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,10,]</b>	Chleb graham (120g), masło(15g), jajecznica na parze (60g) sałata zielona (7g), rzodkiewki (3 szt) , kawa zbożowa z mlekiem 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 ryżowa(300 ml) Pieczeń wp. (120g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty czerwonej(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ryżowa(300 ml) Szynka wp. gotowana(120g), ziemniaki (300g), surówka z marchwi i jabłek (120g) kompot wieloowocowy zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ryżowa(300 ml) Szynka wp gotwana (120g), ziemniaki (300g), surówka z marchwi i jabłek (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), szynkowa (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), szynkowa (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), szynkowa (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata owocowa (250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>
	Dodatki a kolacja	Jogurt truskawkowy (150g) jabłko (1 szt) <b>[alergeny 7]</b>	Jogurt naturalny (150g) jabłko (1 szt) <b>[alergeny 7]</b>	Jogurt naturalny (150g) jabłko (1 szt) <b>[alergeny 7]</b>
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2257,5564 Białko ogółem [g] 68,3775 Węglowodany ogółem [g] 364,4089 Tłuszcz [g] 64,8654 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,6329 Błonnik pokarmowy [g] 29,5588 Sól [g] 7,1419	Energia [kcal] 2215,1946 Białko ogółem [g] 72,7174 Węglowodany ogółem [g] 330,7501 Tłuszcz [g] 67,3208 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 37,5641 Błonnik pokarmowy [g] 28,1664 Sól [g] 7,7078	Energia [kcal] 2236,0036 Białko ogółem [g] 80,0936 Tłuszcz [g] 56,1978 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,3065 Węglowodany ogółem [g] 369,2361 Błonnik pokarmowy [g] 34,7588 Sól [g] 7,8966	

Wtorek 2.01	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku(250ml),chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta rybna szprot w sosie pomidorowym z twarogiem(60g),, sałata zielona (7g), kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,9,10]</b>	Płatki owsiane na mleku (250ml),chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), pasta rybna szprot w sosie pomidorowym z twarogiem(60g), sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), , pasta rybna szprot w sosie pomidorowym z twarogiem(60g), sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,9,10]</b>
	II śniadanie			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	Obiad	Zupa jarzynowa(300 ml) makaron z szpinakiem i twarogiem (230g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa(300 ml) makaron z szpinakiem i twarogiem (230g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa(300 ml) makaron pełnoziarnisty z szpinakiem i twarogiem (230g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
	Kolacja	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), kiełbasa żywiecka (30g), ser żółty półtłusty (30g), ogórek zielony (30g) herbata miętowa (250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), kiełbasa żywiecka (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata miętowa(250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>	Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), kiełbasa żywiecka (30g), serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) herbata miętowa(250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>
	Dodatki a kolacja	Banan (1szt)	Banan (1szt)	Banan (1szt)
<b>Wartość energetyczna</b>		Energia [kcal] 2157,9439 Białko ogółem [g] 90,2766 Tłuszcz [g] 57,3881 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,5441 Węglowodany ogółem [g] 373,5968 Błonnik pokarmowy [g] 32,1025 Sól [g] 10,7172	Energia [kcal] 2145,0595 Białko ogółem [g] 103,7198 Tłuszcz [g] 65,1278 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,8622 Węglowodany ogółem [g] 339,2439 Błonnik pokarmowy [g] 26,3526 Sól [g] 10,5712	Energia [kcal] 2200,0912 Białko ogółem [g] 95,4941 Tłuszcz [g] 62,9481 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,6709 Węglowodany ogółem [g] 330,6626 Błonnik pokarmowy [g] 35,8954 Sól [g] 9,7649

<b>Środa 3.01</b>	<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z kasza manną (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta kanapkowa (kiełbasa szynkowa, jaja, ogórek konserwowy)(60g), sałata zielona (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>	Zupa mleczna z kasza manną(250ml), chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), szynka wiejska(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), ), pasta kanapkowa (kiełbasa szynkowa, jaja, ogórek konserwowy)(60g) 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 lanym ciastem (300g), udko z kurczaka smażone (250g), ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa z lanym ciastem (300g), udko z kurczaka bez skóry gotowane(250g), ziemniaki (300g) marchew z selerem(100g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa z lanym ciastem (300g), udko z kurczaka gotowane (250g), ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (100g) 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), pasztet drobiowy (60g), ogórek zielony (30g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), szynka z piersi indyka (60g) pomidor (30g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), szynka z piersi indyka (60g) pomidor (30g) herbata ekspresowa z cytryną bc(250ml) <b>[alergeny 1,6,7,9,10]</b>
	<b>Dodatki do kolacji</b>	Bułka mleczna (60g), serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>[alergeny 1,3,5,6]</b>	Bułka mleczna (60g), serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>[alergeny 1,3,5,6]</b>	Herbatniki pełnoziarniste (60g), jogurt bc. owocowy (250g) <b>[alergeny 1,3,5,6]</b>
	<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2282,0067 Białko ogółem [g] 100,4533 Tłuszcz [g] 61,5534 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 28,9355 Węglowodany ogółem [g] 342,0849 Błonnik pokarmowy [g] 21,7632 Sól [g] 7,5968	Energia [kcal] 2213,4416 Białko ogółem [g] 87,8063 Tłuszcz [g] 67,6041 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,8779 Węglowodany ogółem [g] 324,7108 Błonnik pokarmowy [g] 22,4910 Sól [g] 9,7942	Energia [kcal] 2184,3579 Białko ogółem [g] 75,4293 Tłuszcz [g] 78,2072 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,6771 Węglowodany ogółem [g] 311,0566 Błonnik pokarmowy [g] 33,4976 Sól [g] 11,4264

Czwartek 4.01	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	Zupa z kaszą manną (300 ml) kotlet schabowy got (170g) Ziemniaki (300g), marchew z groszkiem (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa z kaszą manną (300 ml) schab wp., gotowany(120g) Ziemniaki (300g), marchew z wody (70g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa z kaszą manną (300 ml) schab wp., gotowany(120g) Ziemniaki (300g), marchew z wody (70g) 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 (30g), 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>
	Dodatek 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] 2216,0656 Białko ogółem [g] 97,1620 Tłuszcz [g] 57,9423 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,8859 Węglowodany ogółem [g] 342,6976 Błonnik pokarmowy [g] 33,2469 Sól [g] 12,0394		Energia [kcal] 2181,6070 Białko ogółem [g] 108,7586 Tłuszcz [g] 61,6106 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,6832 Węglowodany ogółem [g] 312,6875 Błonnik pokarmowy [g] 29,3090 Sól [g] 11,3336	Energia [kcal] 2172,1788 Białko ogółem [g] 114,9848 Tłuszcz [g] 61,5602 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,8766 Węglowodany ogółem [g] 310,3970 Błonnik pokarmowy [g] 37,3922 Sól [g] 12,1339

Piątek 5.01	Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), ser twarogowy z rzodkiewka i szczypiorkiem (80g), sałata zielona (7g), miód (25g) 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 (80g), sałata zielona (7g), miód (25g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), ser twarogowy chudy (80g), sałata zielona (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 pomidorowa z makaronem (300 ml) Jajko sadzone z pieca (2 szt) ziemniaki (300g), sałata z jogurtem naturalnym (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) Jajko sadzone z pieca (2 szt) ziemniaki (300g), sałata z jogurtem naturalnym (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) Jajko sadzone z pieca (2 szt) ziemniaki (300g), sałata z jogurtem naturalnym (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 (śledź w oleju b.zalewy, jajko, ogórek kons) sałata (7 g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,4,6,7,9,10,]</b>	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), pasta z tuńczyka (60g) pomidor (30g), sałata (7g) herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), pasta z tuńczyka (60g) pomidor (30g) sałata (7g) herbata ekspresowa z cytryną bc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>
	Dodatki a kolacja	Wafle ryżowe (50g) jogurt naturalny 150g <b>[alergeny 1,7,10]</b>	Wafle ryżowe (50g) (70g) jogurt naturalny 150g <b>[alergeny 1,7,10]</b>	Herbatniki pełnoziarniste, bezcukrowe (50g) jogurt naturalny 150g <b>[alergeny 1,7,10]</b>
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2279,5843 Białko ogółem [g] 81,1157 Tłuszcz [g] 59,1647 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,3838 Węglowodany ogółem [g] 367,9397 Błonnik pokarmowy [g] 25,4173 Sól [g] 9,1957	Energia [kcal] 2239,4139 Białko ogółem [g] 80,0777 Tłuszcz [g] 58,8641 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,2818 Węglowodany ogółem [g] 359,2301 Błonnik pokarmowy [g] 24,6984 Sól [g] 9,0461	Energia [kcal] 2271,5380 Białko ogółem [g] 85,6284 Tłuszcz [g] 54,7110 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,8930 Węglowodany ogółem [g] 370,0497 Błonnik pokarmowy [g] 22,2363 Sól [g] 10,0405	Energia [kcal] 2266,7927 Białko ogółem [g] 87,8473 Tłuszcz [g] 55,7985 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,7364 Węglowodany ogółem [g] 367,9281 Błonnik pokarmowy [g] 30,5234 Sól [g] 10,6434

<b>Sobota 6.01</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 ogórkowa z ziemniakami (300ml) Pierś w cieście(120g), ryż (120g), surówka z kapusty białej(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml) Pierś dr. gotowana(120g), ryż (120g) brokuł z wody (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml) Pierś dr. gotowana(120g), ryż (120g) brokuł z wody (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), parówka drobiowa na ciepło ( 2 szt-100g), 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(60g) pomidor (30g), sałata zielona (7g) herbata miętowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), ), kiełbasa krakowska (60g) pomidor (30g), sałata zielona (7g) kawa 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] 2243,8763 Białko ogółem [g] 86,0700 Tłuszcz [g] 80,9130 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 38,3894 Węglowodany ogółem [g] 299,9092 Błonnik pokarmowy [g] 29,4472 Sól [g] 8,7206	Energia [kcal] 2156,8887 Białko ogółem [g] 77,3149 Tłuszcz [g] 66,1974 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,0087 Węglowodany ogółem [g] 327,0509 Błonnik pokarmowy [g] 28,3321 Sól [g] 8,9630	Energia [kcal] 2249,3127 Białko ogółem [g] 80,1351 Tłuszcz [g] 66,3644 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,6891 Węglowodany ogółem [g] 348,3459 Błonnik pokarmowy [g] 31,4075 Sól [g] 8,2004	

Niedziela 7.01	Śniadanie	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek kanapkowy(60g), papryka (30g) dżem niskosłodzony (25g), kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), twaróg półtłusty (60g)pomidor b. skórki (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>	chleb graham (120g), masło(15g), twaróg półtłusty (60g)pomidor (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	II śniadanie			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	Obiad	Rosół z makaronem (300ml), bitka wp. duszona w sosie musztardowym (150g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,7,9]</b>	Rosół z makaronem (300ml), bitka wp. duszona w sosie warzywnym (150g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,7,9]</b>	Rosół z makaronem (300ml), bitka wp. duszona w sosie warzywnym (150g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,7,9]</b>
	Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), polędwica drobiowa ( 40g), ser żółty (30g) ogórek zielony (40g) sałata zielona (7g) herbata owocowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), polędwica drobiowa ( 40g), serek kanapkowy (17g), pomidor (30g), sałata (7g) herbata owocowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>	chleb graham(120g) masło(15g), polędwica drobiowa ( 40g), ser żółty (30g) ogórek zielony (40g) sałata zielona (7g) herbata owocowa zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,6,7,9,10]</b>
	Dodatki do kolacji	Jogurt truskawkowy (150g) <b>[alergeny 7]</b>	Jogurt truskawkowy (150g) <b>[alergeny 7]</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>[alergeny 7]</b>
	Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2241,9229 Białko ogółem [g] 70,0073 Tłuszcz [g] 44,6500 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,4669 Węglowodany ogółem [g] 372,7182 Błonnik pokarmowy [g] 30,5990 Sól [g] 11,7567	Energia [kcal] 2145,7178 Białko ogółem [g] 63,9851 Tłuszcz [g] 55,8001 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,3113 Węglowodany ogółem [g] 359,1371 Błonnik pokarmowy [g] 25,4970 Sól [g] 10,8536	Energia [kcal] 2144,3223 Białko ogółem [g] 79,3830 Tłuszcz [g] 44,8378 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,4286 Węglowodany ogółem [g] 372,3253 Błonnik pokarmowy [g] 34,6304 Sól [g] 12,0836

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