

## Jadłospis tygodniowy 1.07-7.07.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 1.07	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) kawa z mlekiem 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), pomidor(40g) kawa z mlekiem 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) kawa 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 fasolowa (300g)nalesniki z marmoladą i serem twarogowym(180g) surówka z marchewki i jabłka (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa (300 ml) makaron z serem twarogowym chudym(180g) surówka z marchewki i jabłka (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa (300 ml) makaron z serem twarogowym chudym(180g) surówka z marchewki i jabłka (120g) 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] 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 2.07	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku(250ml),chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek wiejski (150g) rzodkiewki (3 szt), 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 (10\50g) 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) pomidor(30g), kawa zbożowa z mlekiem bc(250ml) jabłko (1 szt) <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	Zestaw 1	Zestaw 2	Krupnik(300ml) szynka wp. gotowana (130g) ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Krupnik(300ml) szynka wp. gotowana (130g) ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Krupnik(300ml) żeberka wp smażone (130g) ziemniaki (300g), kapusta kiszona zasmażana (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Krupnik(300ml) szynka wp. gotowana (130g) ziemniaki (300g), kapusta kiszona zasmażana (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		
	Kolacja	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>
	Dodatkowa kolacja	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>
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 3.07	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), potrawka z kurczaka z warzywami (210g) ryż (120g) kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (300g), potrawka z kurczaka z warzywami (210g) ryż (120g) kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (300g), potrawka z kurczaka z warzywami (210g) ryż brązowy (120g) kompot wieloowocowy bc (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] 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 4.07	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 z kasza manną (300ml) schab wp.got (120g), ziemniaki (300g), brokuł z wody (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa z kasza manną (300ml) schab wp.got (120g), ziemniaki (300g), brokuł z wody (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa z kasza manną (300ml) Bitki wp. Smażone z cebulą (250g), ziemniaki (300g), fasolka szparagowa (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa z kasza manną (300ml) Schab w sosie musztardowym (120g), ziemniaki (300g), fasolka szparagowa (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] 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 5.07	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	Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Jajko z pieca (80 g) ziemniaki (300g), sałata z sosem jogurtowym (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>		Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Jajko z pieca (80 g) ziemniaki (300g), sałata z sosem jogurtowym (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Jajko z pieca (80 g) 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) 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>	
	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] 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] 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

<b>Sobota 6.07</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) Wątróbka dr. w sosie (150g) kasza jęczmienna (100g), sałatka szwedzka(100g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300ml) Wątróbka dr. w sosie (150g) kasza jęczmienna (100g), kalafior got (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ziemniaczana (300ml) Wątróbka dr. w sosie (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] 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	

<b>Niedziela 7.07</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) Udko dr. smaź (250g), ziemniaki (300g) Surówka z kapusty białej(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Udko dr got (250g), 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) Udko dr. smaź (250g), ziemniaki (300g) Surówka z kapusty białej(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] 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

