

Jadłospis tygodniowy 22.07-28.07.2024

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 22.07	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) [alergeny 1,3,7,10]	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) kawa z mlekiem 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) kawa z mlekiem bc(250ml) [alergeny 1,3,7,10]
	II śniadanie			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) [alergeny 1,7]
	Obiad	Zupa fasolowa (300 ml) łazanki z mięsem i kapustą (230g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ziemniaczana (300 ml) makaron z twarogiem (230g) surówka z marchewki i jabłka (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ziemniaczana (300 ml) makaron pełnoziarnisty z twarogiem (230g) surówka z marchewki i jabłka (120g) Kompot wieloowocowy bc (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]
	Dodatkiowa 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] 2141,9553 Białko ogółem [g] 84,2360 Węglowodany ogółem [g] 310,0217 W tym Cukry [g] 104,63 Tłuszcz [g] 67,9699 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,3964 Błonnik pokarmowy [g] 24,5750 Sól [g] 9,3777	Energia [kcal] 2147,7590 Białko ogółem [g] 79,0200 Tłuszcz [g] 66,6461 Węglowodany ogółem [g] 318,2111 W tym Cukry [g] 127,54 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,4358 Błonnik pokarmowy [g] 21,2492 Sól [g] 9,2079	Energia [kcal] 2195,5837 Białko ogółem [g] 89,6504 Tłuszcz [g] 70,3748 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,0641 Węglowodany ogółem [g] 314,8369 W tym Cukry [g] 80,65 Błonnik pokarmowy [g] 29,0112 Sól [g] 8,6013	

Wtorek 23.07	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 (150g) 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 z kasza manną (300ml) schab got.(130g) ziemniaki (300g), marchew z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa z kasza manną (300ml) schab got. (130g) ziemniaki (300g), marchew z wody (120g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa z kasza manną(300ml) kotlet schabowy panierowany, smażony(130g) ziemniaki (300g), marchew na gęsto (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa z kasza manną (300ml) schab w sosie musztardowym (130g) ziemniaki (300g), marchew na gęsto (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] 2366,3227 Białko ogółem [g] 93,8991 Tłuszcz [g] 58,7917 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,4652 Węglowodany ogółem [g] 381,9777 W tym Cukry [g] 128,84 Błonnik pokarmowy [g] 31,4756 Sól [g] 9,8174	Energia [kcal] 2373,5713 Białko ogółem [g] 105,4897 Tłuszcz [g] 60,7515 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,4636 Węglowodany ogółem [g] 367,5195 W tym Cukry [g] 129,04 Błonnik pokarmowy [g] 27,5365 Sól [g] 9,3925	Energia [kcal] 2295,1450 Białko ogółem [g] 104,9719 Tłuszcz [g] 49,5008 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,5786 Węglowodany ogółem [g] 372,5936 W tym Cukry [g] 131,28 Błonnik pokarmowy [g] 29,4042 Sól [g] 8,4069	Energia [kcal] 2147,5973 Białko ogółem [g] 109,6669 Tłuszcz [g] 50,5060 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,7210 Węglowodany ogółem [g] 332,2354 W tym Cukry [g] 96,42 Błonnik pokarmowy [g] 36,7298 Sól [g] 8,7985	

Środa 24.07	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 wypasiony (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 pieczarkowa z ziemniakami (300g), klops wp. w sosie pomidorowym (150g) ryż (120g) bukiet warzyw z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]		Zupa pieczarkowa z ziemniakami (300g), klops wp.w sosie pomidorowym (150g) ryż (120g) bukiet warzyw z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (300g), klops wp.w sosie pomidorowym (150g) ryż (120g) bukiet warzyw z wody (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] 2249,9192 Białko ogółem [g] 104,1359 Tłuszcz [g] 62,9084 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 31,4485 Węglowodany ogółem [g] 329,4144 W tym Cukry [g] 97,73 Błonnik pokarmowy [g] 25,1142 Sól [g] 11,0080		Energia [kcal] 2207,3793 Białko ogółem [g] 95,5800 Tłuszcz [g] 57,4033 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,3144 Węglowodany ogółem [g] 339,0620 W tym Cukry [g] 100,78 Błonnik pokarmowy [g] 22,8816 Sól [g] 9,5677	Energia [kcal] 2118,5163 Białko ogółem [g] 86,5312 Tłuszcz [g] 61,9141 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,3485 Węglowodany ogółem [g] 321,015 W tym Cukry [g] 71,35 Błonnik pokarmowy [g] 35,4135 Sól [g] 12,1660

Czwartek 25.07	Śniadanie	Zupa mleczna kukurydziana (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta jajeczna/ 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 jajeczna/ jajko, ogórek kons./ (60g) (60g)sałata zielona (7g) pomidor (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,6,7]	chleb graham (120g), masło(15g), pasta jajeczna/ jajko, ogórek kons./ (60g) (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		Zupa ryżowa (300ml)	Zupa ryżowa (300ml)			
		Zupa ryżowa (300ml) Filet z piersi w cieście musztardowym smażony (120g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ryżowa (300ml) Filet z piersi duszony w warzywach (120g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Filet z piersi kurczaka gotowany (120g), ziemniaki (300g), brokuł z wody (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Filet z piersi kurczaka gotowany(120g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej (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	Jogurt naturalny (150g), jabłko 1 szt [alergeny 7]		Jogurt naturalny (150g), jabłko 1 szt [alergeny 7]	Jogurt naturalny (150g), jabłko 1 szt [alergeny 7]				
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] 2137,6658 Białko ogółem [g] 113,6169 Tłuszcz [g] 54,7337 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,4700 Węglowodany ogółem [g] 311,3663 W tym Cukry [g] 106,36 Błonnik pokarmowy [g] 27,2755 Sól [g] 12,7303		Energia [kcal] 2116,6918 Białko ogółem [g] 121,7369 Tłuszcz [g] 56,0745 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,7283 Węglowodany ogółem [g] 298,1639 W tym Cukry [g] 100,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6675 Sól [g] 14,1474	

Piątek 26.07	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) [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) papryka (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 pomidorowa z makaronem (300ml) Filet z tilapii panierowany, smażony (120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) Filet z tilapii gotowany (120g) ziemniaki (300g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makaronem (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) pasta rybna (filety śledziowe w oleju, jajko)(80g), 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]
	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] 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] 2166,7958 Białko ogółem [g] 92,1096 Tłuszcz [g] 53,9279 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,2226 Węglowodany ogółem [g] 343,0042 W tym cukry [g] 94,39 Błonnik pokarmowy [g] 33,1802 Sól [g] 10,8357

Sobota 27.07	Śniadanie	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasztet 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 jarzynowa (300ml) Wątróbka dr. w sosie własnym (120g)kasza jęczmienna (120g), fasolka szparagowa (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa jarzynowa (300ml) Wątróbka dr. w sosie własnym (120g)kasza jęczmienna (120g), kalafior (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa jarzynowa (300ml) Wątróbka dr. w sosie własnym (120g)kasza jęczmienna (120g), fasolka szparagowa (120g) 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 28.07	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. smażone (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. Gotowane (250g), ziemniaki (300g) Bukiet warzyw z wody (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10]	Rosół z makaronem (300ml) Udko dr. gotowane(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

