

## Jadłospis tygodniowy 29.07-4.08.2024

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 29.07	Śniadanie	Zupa mleczna z kasza kukurydzianą(250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), jajecznicza na parze (60g), parówka dr na ciepło (60g) sałata zielona (7g), pomidor(40g) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,10]</b>	Zupa mleczna z makaronem (250ml), chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), jajecznicza na parze (60g), parówka dr na ciepło (60g) sałata zielona (7g), pomidor(40g) ) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,10]</b>	Chleb graham (120g), masło(15g), jajecznicza na parze (60g), parówka dr na ciepło (60g) sałata zielona (7g), pomidor(40g) ) 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	Barszcz czerwony (300 ml) buchty na parze z sosem truskawkowym(230g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Barszcz czerwony (300 ml) buchty na parze z sosem truskawkowym(230g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Barszcz czerwony (300 ml) ryż brązowy na wodzie z jogurtem naturalnym i sosem truskawkowym (230g) Kompot wieloowocowy bc (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 półtłusty (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>
	Dodatek owa 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] 2264,7070 Białko ogółem [g] 73,5811 Węglowodany ogółem [g] 330,2552 W tym Cukry [g] 104,63 Tłuszcz [g] 77,3865 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,1340 Błonnik pokarmowy [g] 23,5531 Sól [g] 8,4430	Energia [kcal] 2298,4030 Białko ogółem [g] 71,2867 Tłuszcz [g] 76,9833 Węglowodany ogółem [g] 340,9496 W tym Cukry [g] 127,54 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,0932 Błonnik pokarmowy [g] 21,3739 Sól [g] 8,3223	Energia [kcal] 2131,9750 Białko ogółem [g] 79,6968 Tłuszcz [g] 74,3028 Węglowodany ogółem [g] 301,7774 W tym Cukry [g] 80,65 Błonnik pokarmowy [g] 31,9660 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,2799 Sól [g] 10,2941	

Wtorek 30.07	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku(250ml),chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek kanapkowy (34g) rzodkiewki(3szt), 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 kanapkowy (34g) 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 kanapkowy (34g) rzodkiewki(3szt) 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	Zupa ryżowa (300ml) szynka wp got. (120g) ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ryżowa (300ml) szynka wp got. (120g) ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera(120g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Zupa ryżowa (300ml) żeberko wp. Smaż (200g) ziemniaki (300g), kapusta kiszona zasmażana (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa ryżowa (300ml) szynka wp got. (120g) 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] 2385,9103 Białko ogółem [g] 91,9844 Tłuszcz [g] 84,2330 Węglowodany ogółem [g] 328,9836 W tym Cukry [g] 128,84 Błonnik pokarmowy [g] 28,9212 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 39,2979 Sól [g] 9,3137	Energia [kcal] 2247,3598 Białko ogółem [g] 91,5321 Tłuszcz [g] 59,3880 Węglowodany ogółem [g] 351,5371 W tym Cukry [g] 129,04 Błonnik pokarmowy [g] 30,6542 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,1039 Sól [g] 10,4044	Energia [kcal] 2256,9134 Białko ogółem [g] 96,0650 Tłuszcz [g] 49,1379 Węglowodany ogółem [g] 372,3127 W tym Cukry [g] 131,28 Błonnik pokarmowy [g] 29,6917 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,0906 Sól [g] 9,8962	Energia [kcal] 2120,8114 Białko ogółem [g] 99,9920 Tłuszcz [g] 51,7035 Węglowodany ogółem [g] 332,0645 W tym Cukry [g] 96,42 Błonnik pokarmowy [g] 37,4145 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,4455 Sól [g] 10,7592	

Środa 31.07	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 porowa z ziemniakami (300g) gulasz wp.(120g) kasza jęczmienna (120g) fasolka szparagowa (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>		Zupa porowa z ziemniakami (300g) gulasz wp. gotowany(120g) kasza jęczmienna (120g) kalafior got.(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa porowa z ziemniakami (300g) gulasz wp. gotowany(120g) kasza jęczmienna (120g) fasolka szparagowa (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] 2283,8046 Białko ogółem [g] 107,0587 Tłuszcz [g] 69,2003 Węglowodany ogółem [g] 321,4309 W tym Cukry [g] 97,73 Błonnik pokarmowy [g] 26,7746 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 32,4361 Sól [g] 9,4984		Energia [kcal] 2188,1650 Białko ogółem [g] 102,3156 Tłuszcz [g] 58,5124 Węglowodany ogółem [g] 324,7731 W tym Cukry [g] 100,78 Błonnik pokarmowy [g] 23,6180 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,1076 Sól [g] 8,7316	Energia [kcal] 2129,4436 Białko ogółem [g] 91,5612 Tłuszcz [g] 67,8408 Węglowodany ogółem [g] 304,2278 W tym Cukry [g] 71,35 Błonnik pokarmowy [g] 33,6596 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,9653 Sól [g] 12,5304

<b>Czwartek 1.08</b>	<b>Śniadanie</b>	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>
	<b>II śniadanie</b>				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) <b>[alergeny 1,7]</b>
	<b>Obiad</b>	Zestaw 1		Krupnik(300ml) Filet dr. gotowany (120g), ziemniaki (300g), bukiet warzyw z wody (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Krupnik(300ml) Filet dr. gotowany (120g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>
		Krupnik(300ml) Kotlet dr. Panierowany, smażony (120g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Krupnik(300ml) Pierś dr. Duszona w sosie śmietanowym (120g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty białej (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), 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>
	<b>Dodatki do kolacji</b>	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>
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia [kcal] 2340,4495 Białko ogółem [g] 113,9923 Tłuszcz [g] 61,5768 Węglowodany ogółem [g] 348,2223 W tym Cukry [g] 112,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5344 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,0299 Sól [g] 12,6719	Energia [kcal] 2277,4395 Białko ogółem [g] 111,8122 Tłuszcz [g] 60,7280 Węglowodany ogółem [g] 336,2133 W tym Cukry [g] 104,578 Błonnik pokarmowy [g] 31,8598 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,7835 Sól [g] 13,4992	Energia [kcal] 2212,2326 Białko ogółem [g] 104,3111 Tłuszcz [g] 57,1279 Węglowodany ogółem [g] 334,4296 W tym Cukry [g] 106,36 Błonnik pokarmowy [g] 28,9885 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,9077 Sól [g] 10,4500	Energia [kcal] 2198,6673 Białko ogółem [g] 113,0373 Tłuszcz [g] 65,9136 Węglowodany ogółem [g] 304,7918 W tym Cukry [g] 100,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,4358 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,7608 Sól [g] 11,5252	

Piątek 2.08	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 ogórkowa z ryżem (300ml) Jajko w sosie koperkowym (120g) ziemniaki (300g), sałata z sosem jogurtowym (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>		Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) Jajko w sosie koperkowym (120g) ziemniaki (300g), sałata z sosem jogurtowym (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,4,7,8,9,10]</b>	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) Jajko w sosie koperkowym (120g) 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, ogórek konserwowy, 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, ogórek konserwowy, 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] 2124,8907 Białko ogółem [g] 77,1075 Tłuszcz [g] 59,9954 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,1060 Węglowodany ogółem [g] 331,5098 W tym Cukry [g] 102,43 Błonnik pokarmowy [g] 25,5001 Sól [g] 9,5336		Energia [kcal] 2151,2907 Białko ogółem [g] 74,4675 Tłuszcz [g] 59,5154 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,0460 Węglowodany ogółem [g] 340,6298 W tym cukry [g] 105,57 Błonnik pokarmowy [g] 22,8601 Sól [g] 9,4052		Energia [kcal] 2181,0614 Białko ogółem [g] 81,0375 Tłuszcz [g] 61,6286 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,7834 Węglowodany ogółem [g] 340,8872 W tym cukry [g] 94,39 Błonnik pokarmowy [g] 31,9700 Sól [g] 10,4095

<b>Sobota 3.08</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 jarzynowa (300ml) Makaron w sosie bolońskim (250g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa (300ml) Makaron w sosie bolońskim (250g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,7,8,9,10]</b>	Zupa jarzynowa (300ml) Makaron w sosie bolońskim (250g) 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] 2183,3078 Białko ogółem [g] 86,4682 Tłuszcz [g] 83,1215 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 38,8125 Węglowodany ogółem [g] 321,3089 W tym Cukry [g] 101,51 Błonnik pokarmowy [g] 27,0300 Sól [g] 9,8148		Energia [kcal] 2126,3202 Białko ogółem [g] 77,7131 Tłuszcz [g] 68,4059 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,4318 Węglowodany ogółem [g] 312,8611 W tym Cukry [g] 113,14 Błonnik pokarmowy [g] 25,9149 Sól [g] 10,0572	Energia [kcal] 2125,9873 Białko ogółem [g] 82,0446 Tłuszcz [g] 69,4577 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,6904 Węglowodany ogółem [g] 307,3931 W tym Cukry [g] 105,07 Błonnik pokarmowy [g] 28,7751 Sól [g] 10,3880

<b>Niedziela 4.08</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) Pieczeń wp. (120g), ziemniaki (300g) Surówka z kapusty czerwonej(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Szynka wp. got (120g), ziemniaki (300g) brokuł z wody(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) <b>[alergeny 1,3,5,6,7,9,10]</b>	Rosół z makaronem (300ml) Szynka wp. got (120g), ziemniaki (300g) Surówka z kapusty czerwonej (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] 2123,8643 Białko ogółem [g] 87,1887 Tłuszcz [g] 63,6378 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,2670 Węglowodany ogółem [g] 312,7555 W tym Cukry [g] 112,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9301 Sól [g] 12,1327	Energia [kcal] 2140,6220 Białko ogółem [g] 111,6696 Tłuszcz [g] 52,1327 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,8681 Węglowodany ogółem [g] 318,8012 W tym Cukry [g] 106,36 Błonnik pokarmowy [g] 25,2788 Sól [g] 12,557	Energia [kcal] 2134,0220 Białko ogółem [g] 118,6096 Tłuszcz [g] 53,4327 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,3416 Węglowodany ogółem [g] 310,3012 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

