

Jadłospis 12.01-25.01.2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 12.01	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 kasza kukurydzianą (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), pomidor40g) kakao bc(250ml) [alergeny 1,3,7,10]
	II śniadanie			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) [alergeny 1,7]
	Obiad	Zupa grochowa (300 ml) potrawka drobiowa z warzywami (230g) ryż (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa jarzynowa (300 ml) potrawka drobiowa z warzywami (230g) ryż (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa grochowa (300 ml) potrawka drobiowa z warzywami (230g) ryż brązowy (120g) 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), ogórek zielony (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), ogórek zielony(30g) herbata owocowa (250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]
	Dotatkowa kolacja	Jogurt truskawkowy (150g) [alergeny 7]	Jogurt truskawkowy (150g) [alergeny 7]	Jogurt naturalny (150g) [alergeny 7]
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2254,625 Białko ogółem [g] 102,642 Tłuszcz [g] 62,651 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 29,6132 Węglowodany ogółem [g] 340,521 Błonnik pokarmowy [g] 22,521 Sól [g] 8,0147	Energia [kcal] 2228,397 Białko ogółem [g] 88,620 Tłuszcz [g] 66,954 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,614 Węglowodany ogółem [g] 321,506 Błonnik pokarmowy [g] 21,086 Sól [g] 9,324	Energia [kcal] 2194,325 Białko ogółem [g] 76,958 Tłuszcz [g] 77,251 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,985 Węglowodany ogółem [g] 312,625 Błonnik pokarmowy [g] 34,214 Sól [g] 10,2541	

Wtorek 13.01	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku(250ml),chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek wiejski (150g)rzodkiewki(3szt) sałata zielona (7g), 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) rzodkiewki(3szt) sałata zielona (7g), 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) sałata zielona (7g), kawa zbożowa z mlekiem zc(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 ryżowa (300ml) schab wp. gotowany(130g) ziemniaki (300g), marchew z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ryżowa (300ml) schab wp. gotowany(130g) ziemniaki (300g), marchewka z groszkiem (120g)Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa ryżowa (300ml)kotlet schabowy panierowany, smażony (130g) ziemniaki (300g), marchewka z groszkiem (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ryżowa (300ml) bitki z schabu (130g) ziemniaki (300g), marchewka z groszkiem(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] 2255,0965 Białko ogółem [g] 119,4248 Tłuszcz [g] 62,8318 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,9539 Węglowodany ogółem [g] 316,8590 W tym Cukry [g] 98,43 Błonnik pokarmowy [g] 28,2790 Sól [g] 13,4776	Energia [kcal] 2235,4475 Białko ogółem [g] 115,2711 Tłuszcz [g] 61,2211 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,1774 Węglowodany ogółem [g] 319,8680 W tym Cukry [g] 97,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,9154 Sól [g] 12,9721	Energia [kcal] 2160,3879 Białko ogółem [g] 120,8891 Tłuszcz [g] 57,5234 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,1141 Węglowodany ogółem [g] 303,6965 W tym Cukry [g] 89,66 Błonnik pokarmowy [g] 28,4960 Sól [g] 11,7144	Energia [kcal] 2183,7584 Białko ogółem [g] 124,9114 Tłuszcz [g] 65,3048 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,1500 Węglowodany ogółem [g] 289,7880 W tym Cukry [g] 65,63 Błonnik pokarmowy [g] 32,9384 Sól [g] 12,1009	

Środa 14.01	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) [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), paprykarz szczeciński (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 kalafiorowa z ziemniakami (300g), gulasz wp (130g) kasza jęczmienna (120g),sałatka szwedzka (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (300g), gulasz wp gotowany (130g) kasza jęczmienna (120g), brokuł na parze (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (300g), gulasz wp gotowany (130g) kasza jęczmienna (120g), sałataka szwedzka (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 expresowa 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 expresowa 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 expresowa 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] 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] 2220,3641 Białko ogółem [g] 93,6116 Tłuszcz [g] 59,5704 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,4700 Węglowodany ogółem [g] 341,1144 W tym Cukry [g] 106,36 Błonnik pokarmowy [g] 27,2755 Sól [g] 12,7303	Energia [kcal] 2215,1171 Białko ogółem [g] 104,7386 Tłuszcz [g] 61,1064 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,7283 Węglowodany ogółem [g] 328,5269 W tym Cukry [g] 100,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6675 Sól [g] 14,1474

Czwartek 15.01	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) [alergeny 1,3,6,7]		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) [alergeny 1,3,6,7]	chleb graham (120g), masło(15g), pasta z jaj (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	Zestaw 2	Krupnik (300ml) Pierś dr. Na parze (120g), ziemniaki (300g), bukiet warzyw na parze(120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Krupnik (300ml) Pierś dr. Na parze (120g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Krupnik (300ml) Rolada dr z szpinakiem pieczona (120g), ziemniaki (300g), surówka z kapusty pekińskiej (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Krupnik (300ml) Pierś dr. duszona w warzywach(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 nat (120g) jabłko 1 szt [alergeny 7]		Jogurt nat (120g) jabłko 1 szt [alergeny 7]	Jogurt nat (120g) 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] 2220,3641 Białko ogółem [g] 93,6116 Tłuszcz [g] 59,5704 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,4700 Węglowodany ogółem [g] 341,1144 W tym Cukry [g] 106,36 Błonnik pokarmowy [g] 27,2755 Sól [g] 12,7303	Energia [kcal] 2215,1171 Białko ogółem [g] 104,7386 Tłuszcz [g] 61,1064 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,7283 Węglowodany ogółem [g] 328,5269 W tym Cukry [g] 100,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6675 Sól [g] 14,1474	

Piątek 16.01	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 makronem (300ml) Jajko w sosie koperkowym (120g) ziemniaki (300g), sałata lodowa (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]		Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Jajko w sosie koperkowym (120g) ziemniaki (300g), sałata lodowa (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Jajko w sosie koperkowym (120g) ziemniaki (300g), sałata lodowa (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] 2153,0682 Białko ogółem [g] 85,9555 Tłuszcz [g] 50,8790 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] 2164,3481 Białko ogółem [g] 86,6479 Tłuszcz [g] 49,0402 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 23,8848 Węglowodany ogółem [g] 355,9557 W tym cukry [g] 105,57 Błonnik pokarmowy [g] 24,0995 Sól [g] 10,0235	Energia [kcal] 2152,1551 Białko ogółem [g] 92,168 Tłuszcz [g] 53,6901 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,2226 Węglowodany ogółem [g] 340,1635 W tym cukry [g] 94,39 Błonnik pokarmowy [g] 33,1802 Sól [g] 10,8357

Sobota 17.01	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	Zupa z kasza manną (300ml) Wątróbka dr w sosie (160g) ziemniaki (250g), fasolka szparagowa (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa z kasza manną (300ml) Wątróbka dr w sosie (160g) ziemniaki (250g), kalafior z wody (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa z kasza manną (300ml) Wątróbka dr w sosie (160g) ziemniaki (250g), fasolka szparagowa (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
	Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), sałatka ziemniaczana (100g) serdelki na ciepło (100g) herbata miętowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), sałatka ziemniaczana (100g) serdelki na ciepło (100g) herbata miętowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	chleb graham (120g), masło(15g), sałatka ziemniaczana (100g) serdelki na ciepło (100g) herbata miętowa zc(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] 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

Niedziela 18.01	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 zc (250ml) [alergeny 1,7]
	II śniadanie			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) [alergeny 1,7]
	Obiad	Rosół z makaronem (300ml) Pieczeń wp (120g) ziemniaki (300g), kapusta czerwona na ciepło (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10]	Rosół z makaronem (300ml) Szynka wp. gotowana (120g) ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10]	Rosół z makaronem (300ml) Szynka wp. gotowana (120g) ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera (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 zc(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

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 19.01	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(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) kawa z mlekiem(250ml) [alergeny 1,3,7,10]	Chleb graham (120g), masło(15g), jajecznica na parze (60g), parówka dr na ciepło (60g) sałata zielona (7g), papryka(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	Barszcz czerwony (300ml) Pierogi leniwe z masłem, cynamonem i cukrem(150g) surówka z marchewki i jabłka (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Barszcz czerwony (300ml) Pierogi leniwe z masłem, cynamonem i cukrem(150g) surówka z marchewki i jabłka (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Barszcz czerwony (300ml) Makaron pełnoziarnisty serem twarogowym (150g) surówka z marchewki i jabłka (120g) Kompot wieloowocowy (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), ogórek zielony (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), ogórek zielony(30g) herbata owocowa (250ml) [alergeny 1,6,7,9,10]
	Dotatkowa kolacja	Jogurt truskawkowy (150g) bułka mleczna (80 g) [alergeny 1,7]	Jogurt naturalny (150g) bułka mleczna (80 g) [alergeny 7]	Jogurt naturalny (150g) herbatniki pełnoziarniste (50 g) [alergeny 1,7]
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2205,632 Białko ogółem [g] 79,158 Tłuszcz [g] 61,3568 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,6024 Węglowodany ogółem [g] 349,6132 W tym Cukry [g] 120,645 Błonnik pokarmowy [g] 32,697 Sól [g] 9,36124	Energia [kcal] 2198,6703 Białko ogółem [g] 80,7194 Tłuszcz [g] 50,6124 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,2134 Węglowodany ogółem [g] 361,502 W tym Cukry [g] 112,670 Błonnik pokarmowy [g] 24,619 Sól [g] 9,7026	Energia [kcal] 2175,432 Białko ogółem [g] 87,625 Tłuszcz [g] 55,128 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,140 Węglowodany ogółem [g] 315,0268 W tym Cukry [g] 80,951 Błonnik pokarmowy [g] 34,48 Sól [g] 10,5214	

Wtorek 20.01	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku(250ml),chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek wiejski (150g)rzodkiewki(3szt) sałata zielona (7g), 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) sałata zielona (7g), 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) sałata zielona (7g), kawa zbożowa z mlekiem zc(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	Zupa porowa z ziemniaki (300g), ryż z warzywami i kurczakiem (200g) sałata lodowa (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]		Zupa porowa z ziemniaki (300g), ryż z potrawką z warzywami i kurczakiem (200g) sałata lodowa (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa porowa z ziemniaki (300g), ryż brązowy z potrawką z warzywami i kurczakiem (200g) sałata lodowa (120g) Kompot wieloowocowy bc (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]
	Dodatki do kolacji	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] 2330,6132 Białko ogółem [g] 97,7944 Węglowodany ogółem [g] 329,1276 W tym Cukry [g] 104,63 Tłuszcz [g] 73,9344 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,9368 Błonnik pokarmowy [g] 22,0785 Sól [g] 8,6937		Energia [kcal] 2194,7688 Białko ogółem [g] 77,0074 Węglowodany ogółem [g] 332,9418 W tym Cukry [g] 127,54 Tłuszcz [g] 66,6961 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,4358 Błonnik pokarmowy [g] 25,2839 Sól [g] 8,8734	Energia [kcal] 2216,1935 Białko ogółem [g] 83,8978 Tłuszcz [g] 69,4848 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,5649 Węglowodany ogółem [g] 328,8276 W tym Cukry [g] 80,65 Błonnik pokarmowy [g] 33,0459 Sól [g] 8,6013

Środa 21.01	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) [alergeny 1,3,6,7,9,10]		Zupa mleczna z kaszą manną (250ml)Chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), paprykarz szczeciński (80g), sałata zielona (7g), pomidor (40g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	chleb graham (120g), masło(15g), paprykarz szczeciński (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 ogórkowa z ryżem (300g), bitka z schabu z cebula duszoną (140g, ziemniaki (230g) fasolka szparagowa (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ogórkowa z ryżem (300g), schab gotowany (120g), ziemniaki (230g) fasolka szparagowa (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ogórkowa z ryżem (300g), schab gotowany (120g), ziemniaki (230g) brokuł z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ogórkowa z ryżem (300g), schab gotowany (120g), ziemniaki (230g) fasolka szparagowa (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] 2359,0506 Białko ogółem [g] 89,2763 Tłuszcz [g] 56,7425 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,4342 Węglowodany ogółem [g] 389,3342 W tym Cukry [g] 128,84 Błonnik pokarmowy [g] 32,0136 Sól [g] 12,2811	Energia [kcal] 2358,3725 Białko ogółem [g] 102,4212 Tłuszcz [g] 56,3281 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,4636 Węglowodany ogółem [g] 377,1394 W tym Cukry [g] 129,04 Błonnik pokarmowy [g] 31,8611 Sól [g] 12,9441	Energia [kcal] 2309,9912 Białko ogółem [g] 107,2176 Tłuszcz [g] 46,0840 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,0915 Węglowodany ogółem [g] 381,6885 W tym Cukry [g] 131,28 Błonnik pokarmowy [g] 29,7276 Sól [g] 10,4720	Energia [kcal] 2147,6012 Białko ogółem [g] 109,2778 Tłuszcz [g] 46,6060 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,3747 Węglowodany ogółem [g] 341,3303 W tym Cukry [g] 96,42 Błonnik pokarmowy [g] 36,8659 Sól [g] 11,1706

Czwartek 22.01	Śniadanie	Zupa mleczna kukurydziana (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta kanapkowa (połędwica dr., jajko, ogórek konserwowy) (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 kanapkowa (połędwica dr., jajko) (60g) sałata zielona (7g) pomidor (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,6,7]	chleb graham (120g), masło(15g), pasta kanapkowa (połędwica dr., jajko, ogórek konserwowy) (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	Zestaw 2	Zupa pieczarkowa z makronem (300g) filet drobiowy duszony z warzywami (140g) ziemniaki (250g) bukiet warzyw z wody (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pieczarkowa z makronem (300g) filet drobiowy duszony z warzywami (140g) ziemniaki (250g) surówka z kapusty pekińskiej (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Zupa pieczarkowa z makronem (300g), kotlet drobiowy nadziewany szynką i serem, panierowany smażony (140g) ziemniaki (250g) surówka z kapusty pekińskiej (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pieczarkowa z makronem (300g) filet drobiowy duszony z warzywami (140g) ziemniaki (250g) surówka z kapusty pekińskiej (120g) Kompot wieloowocowy zc (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,]
	Dodatek wa kolacja	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] 2291,7088 Białko ogółem [g] 103,5910 Tłuszcz [g] 62,0659 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,7552 Węglowodany ogółem [g] 344,2515 Błonnik pokarmowy [g] 30,2329 Sól [g] 13,5052	Energia [kcal] 2280,3954 Białko ogółem [g] 103,9601 Tłuszcz [g] 62,7168 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,1001 Węglowodany ogółem [g] 339,7899 Błonnik pokarmowy [g] 30,6549 Sól [g] 13,4414	Energia [kcal] 2236,0154 Białko ogółem [g] 104,1421 Tłuszcz [g] 62,7628 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,1141 Węglowodany ogółem [g] 328,5079 Błonnik pokarmowy [g] 30,7809 Sól [g] 13,4490	Energia [kcal] 2236,9870 Białko ogółem [g] 108,8537 Tłuszcz [g] 63,4245 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,8471 Węglowodany ogółem [g] 324,3266 Błonnik pokarmowy [g] 34,7603 Sól [g] 14,1311	

Piątek 23.01	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 ryżowa (300ml) Filet z miruny zapieczony z porem (120g) ziemniaki (250g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]		Zupa ryżowa (300ml) Filet z miruny na parze(120g) ziemniaki (250g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa ryżowa (300ml) Filet z miruny, na parze (120g) ziemniaki (250g), 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] 2256,251 Białko ogółem [g] 105,624 Tłuszcz [g] 80,069 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,715 Węglowodany ogółem [g] 315,279 Błonnik pokarmowy [g] 32,154 Sól [g] 10,521		Energia [kcal] 2254,854 Białko ogółem [g] 100,852 Tłuszcz [g] 60,921 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,521 Węglowodany ogółem [g] 314,251 Błonnik pokarmowy [g] 25,985 Sól [g] 9,521		Energia [kcal] 2198,521 Białko ogółem [g] 101,547 Tłuszcz [g] 59,301 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,854 Węglowodany ogółem [g] 314,902 Błonnik pokarmowy [g] 33,501 Sól [g] 9,098

Sobota 24.01	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) Ryz na mleku z sosem truskawkowym (210g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa jarzynowa (300ml) Ryz na mleku z sosem truskawkowym (210g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa jarzynowa (300ml) Ryz brązowy na wodzie z jogurtem naturalnym i sosem truskawkowym (210g) 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 zc(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] 2153,0682 Białko ogółem [g] 85,9555 Tłuszcz [g] 50,8790 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] 2164,3481 Białko ogółem [g] 86,6479 Tłuszcz [g] 49,0402 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 23,8848 Węglowodany ogółem [g] 355,9557 W tym cukry [g] 105,57 Błonnik pokarmowy [g] 24,0995 Sól [g] 10,0235	Energia [kcal] 2152,1551 Białko ogółem [g] 92,168 Tłuszcz [g] 53,6901 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,2226 Węglowodany ogółem [g] 340,1635 W tym cukry [g] 94,39 Błonnik pokarmowy [g] 33,1802 Sól [g] 10,8357

Niedziela 25.01	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 zc (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 smaż (270g) ziemniaki (250g), surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10]	Rosół z makaronem (300ml) Udko dr gotowane b.s. (270g) ziemniaki (250g), bukiet warzyw z wody (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10]	Rosół z makaronem (300ml) Udko dr got (270g) ziemniaki (250g), surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy bc.(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 zc(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] 2281,7662 Białko ogółem [g] 94,2717 Tłuszcz [g] 58,5006 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,2488 Węglowodany ogółem [g] 361,0130 W tym Cukry [g] 112,46 Błonnik pokarmowy [g] 34,4718 Sól [g] 8,8316	Energia [kcal] 2206,8557 Białko ogółem [g] 103,0991 Tłuszcz [g] 42,8585 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 22,2807 Węglowodany ogółem [g] 367,8997 W tym Cukry [g] 120,69 Błonnik pokarmowy [g] 32,6730 Sól [g] 7,8896	Energia [kcal] 2175,7043 Białko ogółem [g] 106,5548 Tłuszcz [g] 57,9304 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,2775 Węglowodany ogółem [g] 325,7438 W tym Cukry [g] 75,36 Błonnik pokarmowy [g] 39,4805 Sól [g] 11,1290

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLETANCJI:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne

5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i pochodne
6. Soja i produkty pochodne

9. Seler i produkty pochodne

10. Gorczyca i produkty pochodne

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne

3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne

7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy migdały, laskowe, włoskie

12. Dwutlenek siarki i siarczyny
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne