

Jadłospis 1.01-11.01.2025

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Czwartek 1.01	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 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 smażone (250g), ziemniaki (250g) Surówka z kapusty pekińskiej(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10]	Rosół z makaronem (300ml) Udko dr. gotowane (250g), ziemniaki (250g) Surówka z kapusty pekińskiej(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10]	Rosół z makaronem (300ml) Udko dr. gotowane (250g), ziemniaki (250g) Surówka z kapusty pekińskiej(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] 2123,8643 Białko ogółem [g] 87,1887 Tłuszcz [g] 63,6378 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,9985 Węglowodany ogółem [g] 312,7555 W tym Cukry [g] 112,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3195 Sól [g] 12,5253	Energia [kcal] 2164,8690 Białko ogółem [g] 110,5603 Tłuszcz [g] 52,0808 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,2180 Węglowodany ogółem [g] 325,8080 W tym Cukry [g] 106,36 Błonnik pokarmowy [g] 25,0395 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	

Piątek 2.01	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 młode (250g), sałata zielona z sosem jogurtowym (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Jajko w sosie koperkowym (120g) ziemniaki młode (250g), sałata zielona z sosem jogurtowym (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Jajko w sosie koperkowym (120g) ziemniaki młode (250g), sałata zielona z sosem jogurtowym (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
	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) serek kanapkowy (60g), 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]
	Dodatek owa 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] 2198,1669 Białko ogółem [g] 85,0752 Tłuszcz [g] 57,5767 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 29,3629 Węglowodany ogółem [g] 349,4396 W tym Cukry [g] 84,42 Błonnik pokarmowy [g] 30,2602 Sól [g] 10,9490	Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Jajko w sosie koperkowym (120g) ziemniaki młode (250g), sałata zielona z sosem jogurtowym (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Jajko w sosie koperkowym (120g) ziemniaki młode (250g), sałata zielona z sosem jogurtowym (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	

Sobota 3.01	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 Kolecja	Barszcz czerwony (300ml) Gulasz z żołądków dr. (150g) kasza jęczmienna (150g), sałatka szwedzka (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]		Zupa ziemniaczana (300ml) Gulasz z żołądków dr. (150g) kasza jęczmienna (150g), kalafior got (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]		Zupa ziemniaczana (300ml) Gulasz z żołądków dr. (150g) kasza jęczmienna (150g), sałatka szwedzka (100g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	
	Kolecja	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]	
	Dodatko wa kolecja	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] 2290,8415 Białko ogółem [g] 106,0564 Tłuszcz [g] 62,9040 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,0754 Węglowodany ogółem [g] 340,3559 W tym Cukry [g] 89,83 Błonnik pokarmowy [g] 31,4930 Sól [g] 13,8400	Energia [kcal] 2280,3372 Białko ogółem [g] 119,2087 Tłuszcz [g] 60,6506 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,8654 Węglowodany ogółem [g] 329,3414 W tym Cukry [g] 88,98 Błonnik pokarmowy [g] 30,4596 Sól [g] 13,7587	Energia [kcal] 2213,1566 Białko ogółem [g] 104,5859 Tłuszcz [g] 57,5149 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,5707 Węglowodany ogółem [g] 332,7400 W tym Cukry [g] 81,89 Błonnik pokarmowy [g] 27,2441 Sól [g] 11,2773	Energia [kcal] 2136,3940 Białko ogółem [g] 118,5425 Tłuszcz [g] 59,4974 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,1105 Węglowodany ogółem [g] 297,6325 W tym Cukry [g] 70,29 Błonnik pokarmowy [g] 32,9561 Sól [g] 12,3373			

Niedziela 4.01	Śniadanie	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), jajko na twardo (50g), papryka (30g) polędwica dr (40g), sałata (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [alergeny 1,7]		chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), jajko na miękko (50g), pomidor (30g) polędwica dr (40g), sałata (7g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,7]	chleb graham (120g), masło(15g), jajko na twardo (50g), papryka (30g) polędwica dr (40g), 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	Zestaw 1	Zestaw 2	Krupnik (300ml) szynka wp.got (250g), ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Krupnik (300ml) szynka wp.got (250g), ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
		Krupnik (300ml) Żeberka wp. smażone (250g), ziemniaki (300g), kapusta kiszona zasmażana (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Krupnik (300ml) szynka wp.got (250g), ziemniaki (300g), kapusta kiszona zasmażana (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,]
	Dodatek do kolacji	Serek homogenizowany (150g), jabłko 1 szt [alergeny 7]		Serek homogenizowany (150g), jabłko 1 szt [alergeny 7]	Jogurt owocowy bc. (150g), jabłko 1 szt [alergeny 7]
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2364,1203 Białko ogółem [g] 93,2821 Tłuszcz [g] 60,7017 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,2724 Węglowodany ogółem [g] 376,9994 W tym Cukry [g] 126 Błonnik pokarmowy [g] 32,3970 Sól [g] 8,4779	Energia [kcal] 2371,3689 Białko ogółem [g] 104,8727 Tłuszcz [g] 62,6615 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,1023 Węglowodany ogółem [g] 362,5412 W tym Cukry [g] 127 Błonnik pokarmowy [g] 31,7126 Sól [g] 9,2149	Energia [kcal] 2297,7539 Białko ogółem [g] 83,9190 Tłuszcz [g] 56,3547 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,4342 Węglowodany ogółem [g] 378,3504 W tym Cukry [g] 135,27 Błonnik pokarmowy [g] 29,1685 Sól [g] 7,2113	Energia [kcal] 2265,3736 Białko ogółem [g] 91,7244 Tłuszcz [g] 61,9988 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,2843 Węglowodany ogółem [g] 352,0649 W tym Cukry [g] 115,63 Błonnik pokarmowy [g] 34,5609 Sól [g] 7,6852	

Poniedziałek 5.01	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 makaronem (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), pomidor(40g) kakao bc(250ml) [alergeny 1,3,7,10]	
	II śniadanie				Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) [alergeny 1,7]	
	Obiad	Zupa gulaszowa z mięsem (300g) racuchy drożdżowe z jabłkiem (200g), surówka z jabłka i marchewki (130g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]		Zupa ziemniaczana (300 ml) ryż na mleku z prażonym jabłkiem(230g) surówka z marchewki i jabłka (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ziemniaczana (300 ml) ryż brązowy na wodzie z prażonym jabłkiem (230g) jogurt naturalny (150g) surówka z marchewki i jabłka (120g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	
	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) serek kanapkowy (60g), 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] 2162,5801 Białko ogółem [g] 80,4523 Tłuszcz [g] 57,4530 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,4175 Węglowodany ogółem [g] 343,9404 W tym Cukry [g] 88,27 Błonnik pokarmowy [g] 26,8864 Sól [g] 9,0303		Energia [kcal] 2188,9801 Białko ogółem [g] 77,8123 Tłuszcz [g] 56,9730 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,3575 Węglowodany ogółem [g] 353,0604 W tym Cukry [g] 89,62 Błonnik pokarmowy [g] 24,2464 Sól [g] 8,9019		Energia [kcal] 2143,0121 Białko ogółem [g] 81,8126 Tłuszcz [g] 63,4861 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,3944 Węglowodany ogółem [g] 327,4344 W tym Cukry [g] 81,99 Błonnik pokarmowy [g] 33,9964 Sól [g] 9,8425	

Wtorek 6.01	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) sałata zielona (7g) 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 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	Zupa ryżowa (300ml) filet dr w cieście, smażony(130g) ziemniaki z koperkiem (250g), sałata lodowa (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ryżowa (300ml) filet dr z warzywami duszony(130g) ziemniaki z koperkiem (250g), sałata lodowa (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ryżowa (300ml) filet dr z warzywami duszony(130g) ziemniaki z koperkiem (250g), sałata lodowa (120g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
	Kolacja	chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), sałatka ziemniaczana (100g)parówka dr na ciepło(1 szt) herbata miętowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), sałatka ziemniaczana (100g)parówka dr na ciepło(1 szt) herbata miętowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]	chleb graham (120g), masło(15g), sałatka ziemniaczana (100g)parówka dr na ciepło(1 szt) herbata miętowa bc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10]
	Dodatek wa kolacja	serek homogenizowany waniliowy (150g) [alergeny 7]	serek homogenizowany waniliowy (150g) [alergeny 7]	jogurt bez cukru truskawka/banan (250g) [alergeny 7]
Wartość energetyczna	Energia [kcal] 2251,3917 Białko ogółem [g] 105,1865 Tłuszcz [g] 74,6408 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 36,0195 Węglowodany ogółem [g] 305,3587 W tym Cukry [g] 101,51 Błonnik pokarmowy [g] 27,9391 Sól [g] 10,2664		Energia [kcal] 2137,6750 Białko ogółem [g] 76,3207 Tłuszcz [g] 68,0284 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,2432 Węglowodany ogółem [g] 317,6793 W tym Cukry [g] 113,14 Błonnik pokarmowy [g] 25,0067 Sól [g] 9,9643	Energia [kcal] 2114,7580 Białko ogółem [g] 86,1904 Tłuszcz [g] 69,8746 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,5241 Węglowodany ogółem [g] 301,1919 W tym Cukry [g] 105,07 Błonnik pokarmowy [g] 32,2025 Sól [g] 10,2493

Środa 7.01	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 (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 porowa z zieminkami (300g), gulasz dr (150g) ryż (120g) bukiet warzyw z wody (120g) kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa porowa z zieminkami (300g), gulasz dr (150g) ryż (120g) bukiet warzyw z wody (120g) kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa porowa z zieminkami (300g), gulasz dr (150g) ryż brązowy (120g) bukiet warzyw z wody (120g) kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]
	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] 2123,8643 Białko ogółem [g] 87,1887 Tłuszcz [g] 63,6378 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,9985 Węglowodany ogółem [g] 312,7555 W tym Cukry [g] 112,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3195 Sól [g] 12,5253	Energia [kcal] 2164,8690 Białko ogółem [g] 110,5603 Tłuszcz [g] 52,0808 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,2180 Węglowodany ogółem [g] 325,8080 W tym Cukry [g] 106,36 Błonnik pokarmowy [g] 25,0395 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

Czwartek 8.01	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) 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), 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 ogórkowa z ryżem (300ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml)
		Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) Kotlet mielony panierowany, smażony (250g), ziemniaki (250g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) Klops wp. pieczony (250g), ziemniaki (250g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Klops wp. pieczony (250g), ziemniaki (250g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Klops wp. pieczony (250g), ziemniaki (250g), buraczki (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Klops wp. pieczony (250g), ziemniaki (250g), buraczki (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	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] 2248,5500 Białko ogółem [g] 89,8302 Tłuszcz [g] 49,6257 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 23,9624 Węglowodany ogółem [g] 348,6176 W tym cukry [g] 101,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,4283 Sól [g] 10,1806	Energia [kcal] 2168,2849 Białko ogółem [g] 109,3544 Tłuszcz [g] 61,5069 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,4854 Węglowodany ogółem [g] 309,0920 W tym Cukry [g] 104,578 Błonnik pokarmowy [g] 30,7558 Sól [g] 11,5478	Energia [kcal] 2115,0384 Białko ogółem [g] 98,3294 Tłuszcz [g] 57,0490 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,6340 Węglowodany ogółem [g] 315,5840 W tym Cukry [g] 106,36 Błonnik pokarmowy [g] 27,2637 Sól [g] 13,3466	Energia [kcal] 2123,9483 Białko ogółem [g] 113,0795 Tłuszcz [g] 72,2063 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 38,4547 Węglowodany ogółem [g] 271,7166 W tym Cukry [g] 100,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3957 Sól [g] 14,4965		

Piątek 9.01	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 z lanym ciastem (300ml) Filet z miruny panierowany, smażony (120g) ziemniaki (250g), surówka z kapusty kiszonej (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]		Zupa z lanym ciastem (300ml) Filet z miruny na parze (120g) ziemniaki (250g), marchewka z selerem (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10]	Zupa z lanym ciastem (300ml) Filet z miruny na parze (120g) ziemniaki (250g), surówka z kapusty kiszonej (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) serek kanapkowy (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] 2229,847 Białko ogółem [g] 86,951 Tłuszcz [g] 59,847 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,698 Węglowodany ogółem [g] 357,851 W tym Cukry [g] 104,625 Błonnik pokarmowy [g] 28,658 Sól [g] 11,0254	Energia [kcal] 2197,658 Białko ogółem [g] 85,957 Tłuszcz [g] 49,604 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 23,514 Węglowodany ogółem [g] 359,687 W tym cukry [g] 104,073 Błonnik pokarmowy [g] 23,674 Sól [g] 9,6214	Energia [kcal] 2208,647 Białko ogółem [g] 92,548 Tłuszcz [g] 54,697 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,978 Węglowodany ogółem [g] 349,621 W tym cukry [g] 93,0972 Błonnik pokarmowy [g] 34,697 Sól [g] 9,826	

Sobota 10.01	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 grochowa (300ml) Makaron z serem twarogowym (230g) surówka z marchewki i jabłka (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ziemniaczana (300ml) Makaron z serem twarogowym (230g) surówka z marchewki i jabłka (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10]	Zupa ziemniaczana (300ml) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym (230g) surówka z marchewki i jabłka (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 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] 2187,854 Białko ogółem [g] 102,658 Tłuszcz [g] 76,958 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,0147 Węglowodany ogółem [g] 279,685 W tym Cukry [g] 99,625 Błonnik pokarmowy [g] 26,854 Sól [g] 9,317	Energia [kcal] 2158,625 Białko ogółem [g] 85,678 Tłuszcz [g] 71,698 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,019 Węglowodany ogółem [g] 312,684 W tym Cukry [g] 106,357 Błonnik pokarmowy [g] 26,761 Sól [g] 8,049	Energia [kcal] 2149,340 Białko ogółem [g] 84,957 Tłuszcz [g] 71,0459 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,837 Węglowodany ogółem [g] 291,687 W tym Cukry [g] 97,583 Błonnik pokarmowy [g] 30,847 Sól [g] 10,647	

Niedziela 11.01	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 bc (250ml) [alergeny 1,7]
	II śniadanie			Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) [alergeny 1,7]
	Obiad	Rosół z makaronem (300ml) Udka smażone (250g), ziemniaki (250g) Surówka z kapusty pekińskiej(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10]	Rosół z makaronem (300ml) Udka dr. gotowane (250g), ziemniaki (250g) Surówka z kapusty pekińskiej(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10]	Rosół z makaronem (300ml) Udka dr. gotowane (250g), ziemniaki (250g) Surówka z kapusty pekińskiej(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] 2123,8643 Białko ogółem [g] 87,1887 Tłuszcz [g] 63,6378 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,9985 Węglowodany ogółem [g] 312,7555 W tym Cukry [g] 112,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3195 Sól [g] 12,5253	Energia [kcal] 2164,8690 Białko ogółem [g] 110,5603 Tłuszcz [g] 52,0808 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,2180 Węglowodany ogółem [g] 325,8080 W tym Cukry [g] 106,36 Błonnik pokarmowy [g] 25,0395 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	

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLETANCI:

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