

Jadłospis 2.03-15.03

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa) | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-----------------------------|---|--|--|---|
| Poniedziałek 2.03 | Śniadanie | Zupa mleczna z makaronem (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), jajecznicza na parze (80g), parówka dr (60g) sałata zielona (7g), pomidor (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [alergeny 1,3,7,10,] | Zupa mleczna z makaronem (250ml), chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), jajecznicza na parze (80g), sałata zielona (7g) parówka dr (60g) pomidor (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,7,10,] | Chleb graham (120g), masło(15g), jajecznicza na parze (80g), sałata zielona (7g), parówka dr (60g) pomidor (30g), kawa zbożowa 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 mielonym i kapusta kiszona (150g), sałata lodowa (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa ziemniaczana (300 ml) makaron z sosem pieczarkowym (150g), sałata lodowa (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa ziemniaczana (300 ml) makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (150g), sałata lodowa (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) jogurt owocowy (150g) 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) jogurt owocowy (150g) herbata owocowa (250ml) [alergeny 1,6,7,9,10] | Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), ogonówka wp. (30g), ser żółty półtłusty (30g), pomidor (30g) jogurt owocowy bez cukru (150g) herbata owocowa (250ml) [alergeny 1,6,7,9,10] |
| Wartość energetyczna | Energia [kcal] 2183,3078 Białko ogółem [g] 83,8874 Tłuszcz [g] 80,5669 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 38,8125 Węglowodany ogółem [g] 284,9680 W tym Cukry [g] 101,51 Błonnik pokarmowy [g] 27,0300 Sól [g] 9,8148 | Energia [kcal] 2116,4150 Białko ogółem [g] 75,7423 Tłuszcz [g] 65,9813 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,4318 Węglowodany ogółem [g] 317,7397 W tym Cukry [g] 113,14 Błonnik pokarmowy [g] 25,9149 Sól [g] 10,0572 | Energia [kcal] 2165,3290 Białko ogółem [g] 79,1565 Tłuszcz [g] 66,3983 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,6904 Węglowodany ogółem [g] 326,7187 W tym Cukry [g] 105,07 Błonnik pokarmowy [g] 28,7751 Sól [g] 10,3880 | |

| | | | | |
|----------------------|--|---|--|---|
| Wtorek 3.03 | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku(250ml),chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek wiejski (150g) rzodkiewki(3szt), sałata (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 (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 (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 z lanym ciastem (300ml) Filet dr nadziewany szynką i serem, panierowany pieczony w piecu (120g), ziemniaki (250g), surówka z kapusty pekińskiej (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa z lanym ciastem (300ml) Filet dr duszony z warzywami (120g), ziemniaki (250g), brokuł na parze (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa z lanym ciastem (300ml) Filet dr duszony z warzywami (120g), ziemniaki (250g), surówka z kapusty pekińskiej (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] |
| | Kolacja/ Dodatkowa kolacja | Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), pasztet dr. (50g) ogórek zielony (30g) sałata zielona (7g) herbata miętowa (250ml) Banan (1szt) jogurt naturalny (150ml) [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) Banan (1szt) jogurt naturalny (150ml) [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) Banan (1szt) jogurt naturalny (150ml) [alergeny 1,6,7,9,10] |
| Wartość energetyczna | Energia [kcal] 2392,8733 Białko ogółem [g] 88,7156 Tłuszcz [g] 62,7540 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 30,1864 Węglowodany ogółem [g] 383,4791 W tym Cukry [g] 128,84 Błonnik pokarmowy [g] 31,2273 Sól [g] 12,0723 | | Energia [kcal] 2350,5640 Białko ogółem [g] 93,9202 Tłuszcz [g] 52,5148 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,2229 Węglowodany ogółem [g] 390,9809 W tym Cukry [g] 131,28 Błonnik pokarmowy [g] 31,6488 Sól [g] 12,2551 | Energia [kcal] 2160,3335 Białko ogółem [g] 93,7016 Tłuszcz [g] 52,8851 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,3074 Węglowodany ogółem [g] 331,7631 W tym Cukry [g] 96,42 Błonnik pokarmowy [g] 36,9092 Sól [g] 12,5191 |

| | | | | |
|-----------------------------|---|--|---|--|
| Środa 4.03 | Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) Chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta z śledzi w sosie pomidorowym z twarogiem (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 z śledzi w sosie pomidorowym z twarogiem (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), Gulasz wp (150g) Kasza jęczmienna (150g), sałatka szwedzka (120g), Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa pieczarkowa z ziemniakami (300g), Gulasz wp got (150g) Kasza jęczmienna (150g), kalafior na parze (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa pieczarkowa z ziemniakami (300g), Gulasz wp got (150g) Kasza jęczmienna (150g), sałatka szwedzka (120g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] |
| | Kolacja/ Dodatkowa 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) serek homogenizowany (150g) [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) serek homogenizowany (150g) [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) jogurt naturalny 150g [alergeny 1,6,7,9,10] |
| Wartość energetyczna | Energia [kcal] 2279,7809 Białko ogółem [g] 94,5308 Tłuszcz [g] 69,2380 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 32,3202 Węglowodany ogółem [g] 333,1396 W tym Cukry [g] 90,24 Błonnik pokarmowy [g] 27,6074 Sól [g] 12,1452 | Energia [kcal] 2252,4304 Białko ogółem [g] 100,4052 Tłuszcz [g] 54,4875 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,4421 Węglowodany ogółem [g] 353,4592 W tym Cukry [g] 95,08 Błonnik pokarmowy [g] 27,1940 Sól [g] 10,0772 | Energia [kcal] 2134,9378 Białko ogółem [g] 87,9940 Tłuszcz [g] 55,7574 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,1379 Węglowodany ogółem [g] 337,2567 W tym Cukry [g] 77,98 Błonnik pokarmowy [g] 35,3918 Sól [g] 10,9403 | |

| | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|---|
| Czwartek 5.03 | 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), jajecznicza na parze (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) 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 | Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) Bitka z schabu z cebula duszoną (140g), ziemniaki (250g), fasolka szparagowa (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) Schab got (120g), ziemniaki (250g), bukiet warzyw z wody (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) Schab got (120g), ziemniaki (250g), fasolka szparagowa (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] |
| | Kolacja / Dodatkowa kolacja | chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), szynka wiejska (40g), ser żółty (30g), ogórek zielony (30 g), Serek wiejski (200g), jabłko 1 szt herbata owocowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10] | chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), szynka wiejska (40g) serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) Serek wiejski (200g), jabłko 1 szt ,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), Serek wiejski (200g), jabłko 1 szt , herbata owocowa bc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10] |
| Wartość energetyczna | Energia [kcal] 2226,8786 Białko ogółem [g] 97,4187 Tłuszcz [g] 70,3091 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 32,4467 Węglowodany ogółem [g] 313,4419 W tym Cukry [g] 96,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8345 Sól [g] 11,7197 | | Energia [kcal] 2162,5664 Białko ogółem [g] 100,1851 Tłuszcz [g] 55,3711 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,6408 Węglowodany ogółem [g] 328,9618 W tym Cukry [g] 95,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5258 Sól [g] 9,6408 | Energia [kcal] 2145,0056 Białko ogółem [g] 90,9962 Tłuszcz [g] 58,6180 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,2423 Węglowodany ogółem [g] 329,2899 W tym Cukry [g] 84,75 Błonnik pokarmowy [g] 32,7590 Sól [g] 11,3140 |

| | | | | |
|-----------------------------|---|---|--|---|
| Piątek 6.03 | 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 | Krupnik (300ml) Kotlet z jajek panierowany z pieca (120g) ziemniaki (250g), szpinak (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10] | Krupnik (300ml) Jajko sadzone z pieca (120g) ziemniaki (250g), szpinak (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10] | Krupnik (300ml) Jajko sadzone z pieca (120g) ziemniaki (250g), szpinak (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10] |
| | Kolacja / Dodatkowa kolacja | chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta rybna (śledź w oleju b.zalewy, jajko, ogórek kons) sałata (7 g), pomidor (30g), Banan 1 szt jogurt naturalny 150g herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) [alergeny 1,3,4,6,7,9,10,] | chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), serek kanapkowy ziołowy (60g), pomidor (30g) sałata (7 g) Banan 1 szt jogurt naturalny 150g herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) [alergeny 1,3,4,6,7,9,10,] | chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta rybna (śledź w oleju b.zalewy, jajko, ogórek kons) sałata (7 g), pomidor (30g), Banan 1 szt jogurt naturalny 150g herbata ekspresowa z cytryną bc(250ml) [alergeny 1,3,4,6,7,9,10,] |
| Wartość energetyczna | Energia [kcal] 2168,9152 Białko ogółem [g] 86,0490 Tłuszcz [g] 49,9428 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 24,1327 Węglowodany ogółem [g] 357,2512 W tym Cukry [g] 100,94 Błonnik pokarmowy [g] 27,9341 Sól [g] 9,7153 | | Energia [kcal] 2185,9756 Białko ogółem [g] 88,0512 Tłuszcz [g] 48,9717 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 23,8953 Węglowodany ogółem [g] 360,236 W tym Cukry [g] 100,78 Błonnik pokarmowy [g] 24,8483 Sól [g] 9,9278 | Energia [kcal] 2199,9802 Białko ogółem [g] 93,8478 Tłuszcz [g] 53,6995 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 25,2488 Węglowodany ogółem [g] 351,2989 W tym Cukry [g] 88,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,7220 Sól [g] 10,6883 |

| | | | | |
|-----------------------------|---|--|---|--|
| Sobota 7.03 | Śniadanie | chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), ser topiony(60g), papryka (30g) dżem niskosłodzony (25g), kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [alergeny 1,3,7,10] | chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), serek kanapkowy naturalny (60g) dżem niskosłodzony (25g) pomidor b. skórki (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,7,10] | chleb graham (120g), masło(15g), serek kanapkowy naturalny(60g) pomidor (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,7,10] |
| | II śniadanie | | | Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) [alergeny 1,7] |
| | Obiad | Zupa jarzynowa (300ml) Makaron z sosem bolońskim (230g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa jarzynowa (300ml) Makaron z sosem bolońskim (230g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa jarzynowa (300ml) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim (230g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] |
| | Kolacja/ Dodatkowa kolacja | chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), kiełbasa krakowska(60g) ogórek zielony (40g) sałata zielona (7g) serek homogenizowany waniliowy (150g) herbata miętowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10] | chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), kiełbasa krakowska(60g) pomidor (30g), sałata zielona (7g) serek homogenizowany waniliowy (150g) herbata miętowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10] | chleb graham (120g), masło(15g),), kiełbasa krakowska (60g) pomidor (30g), sałata zielona (7g) jogurt bez cukru truskawka/banan (250g) herbata miętowa bc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10] |
| Wartość energetyczna | Energia [kcal] 2175,9828 Białko ogółem [g] 87,9404 Tłuszcz [g] 72,6218 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,9136 Węglowodany ogółem [g] 300,2076 W tym Cukry [g] 113,05 Błonnik pokarmowy [g] 28,6948 Sól [g] 8,9168 | | Energia [kcal] 2167,0452 Białko ogółem [g] 76,7503 Tłuszcz [g] 66,2762 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,3034 Węglowodany ogółem [g] 328,4032 W tym Cukry [g] 107,21 Błonnik pokarmowy [g] 24,9397 Sól [g] 9,0376 | Energia [kcal] 2180,9127 Białko ogółem [g] 82,5681 Tłuszcz [g] 66,6524 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,7884 Węglowodany ogółem [g] 329,1869 W tym Cukry [g] 110,15 Błonnik pokarmowy [g] 33,5015 Sól [g] 8,823 |

| | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|---|
| Niedziela 8.03 | Śniadanie | chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), polędwica dr. (60g), papryka (30g) jajko gotowane (1 szt), kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [alergeny 1,7] | chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), polędwica dr. (60g), jajko gotowane (1 szt), pomidor b. skórki (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,7] | chleb graham (120g), masło(15g), polędwica dr. (60g), papryka (30g) jajko gotowane (1 szt), pomidor (30g) 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) Udka dr pieczone (350g) ziemniaki (250g), surówka z kapusty białej(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10] | Rosół z makaronem (300ml) Udka dr gotowane b.skóry (300g) ziemniaki (250g), bukiet warzyw na parze(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10] | Rosół z makaronem (300ml) Udka dr gotowane b.skóry (300g) ziemniaki (250g), bukiet warzyw na parze(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10] |
| | Kolacja/ Dodatkowa kolacja | chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), polędwica drobiowa (30g), ser żółty (30g) papryka (30 g) herbata owocowa zc(250ml) jogurt truskawkowy (150g) [alergeny 1,3,6,7,8,9,10] | chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), polędwica drobiowa (40g) serek kanapkowy (30g), pomidor (30g) jogurt truskawkowy (150g) 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) jogurt naturalny (150g) herbata owocowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,8,9,10] |
| 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 | |

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna (wrzodowa, wątrobowa) | Dieta cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-----------------------------|---|--|---|---|
| Poniedziałek 9.03 | 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 z mlekiem 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 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)) kakao 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 porowa z ziemniakami (300 ml) gulasz dr (150g), makaron (120g) sałata lodowa (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa porowa z ziemniakami (300 ml) gulasz dr (150g), makaron (120g) sałata lodowa (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa porowa z ziemniakami (300 ml) gulasz dr (150g), makaron (120g) sałata lodowa (120g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] |
| | Kolacja/ Dodatkowa kolacja | Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), ogonówka wp. (30g), ser żółty półtłusty (30g), pomidor (30g) Banan (1szt) jogurt naturalny (150ml) 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) Banan (1szt) jogurt naturalny (150ml) 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) Banan (1szt) jogurt naturalny (150ml) herbata owocowa (250ml) [alergeny 1,6,7,9,10] |
| Wartość energetyczna | Energia [kcal] 2146,8179 Białko ogółem [g] 87,5836 Węglowodany ogółem [g] 320,5720 Tłuszcz [g] 62,6953 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,2327 Błonnik pokarmowy [g] 28,3706 Sól [g] 5,6746 | Energia [kcal] 2098,8814 Białko ogółem [g] 82,4585 Węglowodany ogółem [g] 314,8697 Tłuszcz [g] 63,1646 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,3107 Błonnik pokarmowy [g] 28,3706 Sól [g] 7,3334 | Energia [kcal] 2151,3303 Białko ogółem [g] 71,2011 Węglowodany ogółem [g] 326,82 Tłuszcz [g] 67,1036 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 37,7865 Błonnik pokarmowy [g] 23,2154 Sól [g] 8,0764 | Energia [kcal] 2094,0467 Białko ogółem [g] 78,5081 Tłuszcz [g] 56,9622 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,2521 Węglowodany ogółem [g] 332,1093 Błonnik pokarmowy [g] 31,6751 Sól [g] 4,2962 |

| | | | | |
|-----------------------------|---|---|--|---|
| Wtorek 10.03 | 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) rzodkiewki (3 szt) 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 | Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) Kotlet mielony, panierowany z pieca (120g) ziemniaki (300g) buraki (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) klops wp. z pieca (120g) ziemniaki (300g) buraki (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) klops wp. z pieca (120g) ziemniaki (300g) buraki (120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] |
| | Kolacja/ Dodatkowa kolacja | Chleb zwykły/graham/bułka (120g), masło (15 g), pasztet dr. (50g) ogórek zielony (30g) sałata zielona (7g) Jogurt truskawkowy (150g) 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) Jogurt truskawkowy (150g) 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) Jogurt naturalny (150g) herbata miętowa(250ml) [alergeny 1,6,7,9,10] |
| 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] 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 11.03 | 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 | Zestaw 1 | Zestaw 2 | Krupnik (300g), Szynka wp gotowana (120g) Ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera(120g) Kompot wieloowocowy zc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Krupnik (300g), Szynka wp gotowana (120g) Ziemniaki (300g), sałatka z marchewki i selera(120g) Kompot wieloowocowy bc (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | | | |
| | Kolacja/ Dodatkowa kolacja | chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), polędwica dr (40g), ser żółty (30g) ogórek zielony (30g) Gruszka (1 szt) serek homogenizowany (150g) 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) Jabłko (1szt) serek homogenizowany (150g) 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) Gruszka (1 szt) jogurt owocowy bc (250g) herbata ekspresowa z cytryną bc(250ml) [alergeny 1,6,7,9,10] | | | |
| Wartość energetyczna | Energia [kcal] 2251,5762 Białko ogółem [g] 92,6723 Tłuszcz [g] 61,3580 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone 28,7699 Węglowodany ogółem [g] 345,2103 Błonnik pokarmowy [g]26,6314 Sól [g] 10,7630 | | Energia [kcal] 2192,8280 Białko ogółem [g] 93,9810 Tłuszcz [g] 69,5793 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 31,1629 Węglowodany ogółem [g] 310,4373 Błonnik pokarmowy [g] 25,8634 Sól [g] 11,2468 | | Energia [kcal] 2298,0953 Białko ogółem [g] 95,5909 Tłuszcz [g] 72,4987 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 32,1765 Węglowodany ogółem [g] 326,8961 Błonnik pokarmowy [g] 22,1614 Sól [g] 12,0673 | | Energia [kcal] 2298,8005 Białko ogółem [g] 95,0176 Tłuszcz [g] 67,2758 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,5325 Węglowodany ogółem [g] 343,8675 Błonnik pokarmowy [g] 32,2128 Sól [g] 12,1560 | |

| | | | | |
|-----------------------------|---|---|--|--|
| Czwartek 12.03 | Śniadanie | Zupa mleczna kukurydziana (250ml), chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasta kanapkowa /połudwica dr, jajko, ogórek kons./ (60g), sałata zielona (7g), powidła śliwkowe (25g) kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7] | Zupa mleczna kukurydziana (250ml), chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), jajecznicza na parze (60g) sałata zielona (7g) pomidor (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,6,7] | chleb graham (120g), masło(15g), pasta kanapkowa /połudwica dr, 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 | Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Rolada dr nadziewana szpinakiem, duszona (120g) ziemniaki (250g), surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Pierś dr gotowana (120g) ziemniaki (250g), bukiet warzyw z wody (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | Zupa pomidorowa z makronem (300ml) Pierś dr gotowana (120g) ziemniaki (250g), surówka z kapusty białej (120g) Kompot wieloowocowy(250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] |
| | Kolacja/ Dodatkowa kolacja | chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), szynka wiejska (40g), ser żółty (30g), ogórek zielony (30 g), jabłko 1 szt 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), jabłko 1 szt, 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), jabłko 1 szt ,herbata owocowa bc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10] |
| Wartość energetyczna | Energia [kcal] 2204,4900 Białko ogółem [g] 101,4154 Tłuszcz [g] 62,2266 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,7788 Węglowodany ogółem [g] 323,8884 Błonnik pokarmowy [g] 29,3372 Sól [g] 13,2935 | Energia [kcal] 2157,4210 Białko ogółem [g] 99,3199 Tłuszcz [g] 62,5944 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 34,4022 Węglowodany ogółem [g] 312,8972 Błonnik pokarmowy [g] 28,8605 Sól [g] 13,5680 | Energia [kcal] 2057,8810 Białko ogółem [g] 92,8795 Tłuszcz [g] 53,9992 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 29,4174 Węglowodany ogółem [g] 341,3312 Błonnik pokarmowy [g] 26,1018 Sól [g] 12,7489 | Energia [kcal] 2058,4528 Białko ogółem [g] 99,1057 Tłuszcz [g] 53,9488 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 28,6108 Węglowodany ogółem [g] 310,4903 Błonnik pokarmowy [g] 34,1850 Sól [g] 13,5492 |

| | | | | |
|-----------------------------|---|--|--|--|
| Piątek 13.03 | 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 kasza manną (300 ml) Filet z miruny, panierowany, smażony (120g) ziemniaki (300g), sałata lodowa (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10] | Zupa z kasza manną (300 ml) Filet z miruny na parze(120g) ziemniaki (300g), sałata lodowa (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10] | Zupa z kasza manną (300 ml) Filet z miruny na parze(120g) ziemniaki (300g), sałata lodowa (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,4,7,8,9,10] |
| | Kolacja/ Dodatkowa 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), banan (1 szt) jogurt naturalny 150g 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) , banan (1 szt) jogurt naturalny 150g herbata ekspresowa z cytryną zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10] | chleb graham (120g), masło(15g), pasta rybna (filety śledziowe w oleju, ogórek konserwowy, jajko) (80g), sałata zielona (7g), ogórek zielony (40g) banan (1 szt) jogurt naturalny 150g , herbata ekspresowa z cytryną bc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10] |
| Wartość energetyczna | Energia [kcal] 2248,5792 Białko ogółem [g] 80,1287 Tłuszcz [g] 59,7648 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,0038 Węglowodany ogółem [g] 359,4175 Błonnik pokarmowy [g] 24,8247 Sól [g] 9,2472 | Energia [kcal] 2184,4591 Białko ogółem [g] 77,3666 Tłuszcz [g] 58,2433 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,5257 Węglowodany ogółem [g] 349,1570 Błonnik pokarmowy [g] 24,0160 Sól [g] 8,9985 | Energia [kcal] 2212,0527 Białko ogółem [g] 82,9620 Tłuszcz [g] 54,1506 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 26,1508 Węglowodany ogółem [g] 358,5330 Błonnik pokarmowy [g] 24,8166 Sól [g] 9,7441 | Energia [kcal] 2231,9145 Białko ogółem [g] 87,5323 Tłuszcz [g] 55,5454 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 27,0166 Węglowodany ogółem [g] 360,5700 Błonnik pokarmowy [g] 31,7756 Sól [g] 10,6573 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---|--|---|---|--|--|--|
| Sobota 14.03 | Śniadanie | chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), ser topiony(60g), papryka (30g) dżem niskosłodzony (25g), kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [alergeny 1,3,7,10] | | chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), serek kanapkowy naturalny (60g) dżem niskosłodzony (25g) pomidor b. skórki (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,7,10] | | chleb graham (120g), masło(15g), serek kanapkowy naturalny(60g) pomidor (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,3,7,10] | |
| | II śniadanie | | | | | Chleb graham (120g), masło (15g), herbata czarna bc (250ml) [alergeny 1,7] | |
| | Obiad | Barszcz czerwony (300ml) Gulasz z żołądków dr. (160g), kasza jęczmienna(150g), sałatka szwedzka (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | | Barszcz czerwony (300ml) Gulasz z żołądków dr. (160g), kasza jęczmienna(150g), kalafior z wody (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | | Barszcz czerwony (300ml) Gulasz z żołądków dr. (160g), kasza jęczmienna(150g), sałatka szwedzka (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,7,8,9,10] | |
| | Kolacja/ Dodatkowa kolacja | chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), pasztet dr (60g), ogórek zielony (40g) sałata zielona (7g) serek homogenizowany waniliowy (150g) herbata miętowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10] | | chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), kiełbasa krakowska(60g) pomidor (30g), sałata zielona (7g) serek homogenizowany waniliowy (150g) herbata miętowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10] | | chleb graham (120g), masło(15g),), kiełbasa krakowska (60g) pomidor (30g), sałata zielona (7g) jogurt bez cukru truskawka/banan (250g) herbata miętowa bc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,9,10] | |
| 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 | | |

| | | | | |
|-----------------------------|--|--|---|---|
| Niedziela 15.03 | Śniadanie | chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), polędwica dr. (60g), papryka (30g) jajko gotowane (1 szt), kawa zbożowa z mlekiem zc(250ml) [alergeny 1,7] | chleb zwykły, bułka pszenna (120g), masło(15g), polędwica dr. (60g), jajko gotowane (1 szt), pomidor b. skórki (30g) kawa zbożowa z mlekiem zc (250ml) [alergeny 1,7] | chleb graham (120g), masło(15g), polędwica dr. (60g), papryka (30g) jajko gotowane (1 szt), pomidor (30g) 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) Filet dr duszony w sosie śmietanowym (120g) ziemniaki (250g), surówka z kapusty pekińskiej (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10] | Rosół z makaronem (300ml) Filet dr duszony w sosie śmietanowym (120g) ziemniaki (250g), bukiet warzyw na parze(120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10] | Rosół z makaronem (300ml) Filet dr duszony w sosie śmietanowym (120g) ziemniaki (250g),surówka z kapusty pekińskiej (120g) Kompot wieloowocowy (250ml) [alergeny 1,3,5,6,7,9,10] |
| | Kolacja/ Dodatkowa kolacja | chleb (120g)/zwykły, graham, bułka do wyboru/, masło(15g), polędwica drobiowa (30g), ser żółty (30g) papryka (30 g) jogurt truskawkowy (150g) 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) jogurt truskawkowy (150g) 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) , jogurt naturalny (150g) herbata owocowa zc(250ml) [alergeny 1,3,6,7,8,9,10] |
| Wartość energetyczna | Energia [kcal] 2270,1983 Białko ogółem [g] 92,6952 Tłuszcz [g] 67,4550 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 35,4792 Węglowodany ogółem [g] 334,3580 Błonnik pokarmowy [g] 23,7443 Sól [g] 11,1782 | | Energia [kcal] 2185,2720 Białko ogółem [g] 105,2896 Tłuszcz [g] 57,3827 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,5551 Węglowodany ogółem [g] 324,5412 Błonnik pokarmowy [g] 25,2788 Sól [g] 12,3236 | Energia [kcal] 2132,4720 Białko ogółem [g] 110,5696 Tłuszcz [g] 58,3427 Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 33,6751 Węglowodany ogółem [g] 306,3012 Błonnik pokarmowy [g] 30,5588 Sól [g] 12,5804 |

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

