

Jadłospis 11.09-20.09.2024

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Środa 11.09.2024	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, pasta z jajka, sera feta, wędliny z koncentratem pomidorowym, ogórkiem św. i szczypiorkiem 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko	Kawa z mlekiem 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, pasta z jajka, sera feta, wędliny z koncentratem pomidorowym, ogórkiem św. i szczypiorkiem 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, pasta z jajka, sera feta, wędliny z koncentratem pomidorowym, ogórkiem św. i szczypiorkiem 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, chleb 50g, bitka schabowa 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana z koperkiem 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, chleb 50g, bitka schabowa 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana z koperkiem 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, chleb 50g, bitka schabowa 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana z koperkiem 150g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, pieczeń firmowa 100g, ćwikła z cebulką 120g. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny	Herbata 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, pieczeń firmowa 100g, ćwikła z cebulką 120g. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny	Herbata b/c 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, pieczeń firmowa 100g, ćwikła z cebulką 120g. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny
	Posilek nocny	Chrupki 1op	Chrupki 1op	Chrupki 1op
	Wartość odżywcza:	E: 2258kcal, B: 94g, T: 78g w tym NKT 27g, W310g w tym cukry 8g, błonnik: 35g, sól: 6g	E: 2114kcal, B: 92g, T: 68g w tym NKT 26g, W: 298g w tym cukry 8g, błonnik: 34g, sól: 6g	E: 2042kcal, B: 92g, T: 68g w tym NKT26g, W: 280g w tym cukry 8g, błonnik: 34g, sól: 6g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Czwartek 12.09.2024	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser topiony 50g, miód 25g, pomidor 60g. Alergeny: gluten, mleko, kakao	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser topiony 50g, miód 25g, pomidor 60g. Alergeny: gluten, mleko, kakao	Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 100g, pomidor 60g. Alergeny: gluten, mleko, kakao
	Obiad	Zupa pieczarkowa z lanym ciastem 400ml, chleb 50g, gulasz wieprz.100g, kasza mieszana 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa pieczarkowa z lanym ciastem 400ml, chleb 50g, gulasz wieprz.100g kasza mieszana 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa pieczarkowa z lanym ciastem 400ml, chleb 50g, gulasz wieprz.100g kasza mieszana 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa podlaska 100g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa podlaska 100g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa podlaska 100g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Posilek nocny	Buleczka drożdżowa 1szt	Buleczka drożdżowa 1szt	Buleczka drożdżowa 1szt
	Wartość odżywcza:	E: 2210kcal, B: 87g, T: 83gw tym NKT35g, W: 292g w tym cukry 17g, błonnik: 28g, sól: 6g	E: 2166kcal, B: 91g, T: 83gw tym NKT36g, W: 277g w tym cukry 17g, błonnik: 33g, sól: 7g	E: 2035kcal, B: 104g, T: 75gw tym NKT30g, W: 252g w tym cukry 17g, błonnik: 33g, sól: 6g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Piątek 13.09.2024	Śniadanie	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, kalafior z pomidorem 120g Alergeny: gluten, mleko, jajko, seler	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, kalafior z pomidorem 120g Alergeny: gluten, mleko, jajko, seler	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, kalafior z pomidorem 120g Alergeny: gluten, mleko, jajko, seler
	Obiad	Zupa rybna 400ml, chleb 50g, makaron z serem i z jarzynami, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa rybna 400ml, chleb 50g, makaron z serem i z jarzynami, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa rybna 400ml, chleb 50g, makaron z serem i z jarzynami, kompot owocowy b/c 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, dżem 50g, płatki na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, dżem 50g, płatki na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z soczewicy 120g, pomidor 60g. Alergeny: gluten, mleko, jajko
	Posilek nocny	Ciastka zbożowe 1op	Ciastka zbożowe 1op	Ciastka zbożowe 1op
Wartość odżywcza:		E: 2312kcal, B: 77g, T: 88g w tym NKT37g, W 316g w tym cukry14g, błonnik: 28g, sól: 6g	E: 2268kcal, B: 81g, T: 89g w tym NKT37g, W 300g w tym cukry14g, błonnik: 37g, sól: 6g	E: 2186kcal, B: 81g, T: 89g w tym NKT37g, W: 280g w tym cukry14g, błonnik: 37g, sól: 6g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Sobota 14.09.2024	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser twardy 80g, pomidor 60g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser twardy 80g, pomidor 60g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser twardy 80g, pomidor 60g. Alergeny: gluten, mleko,
	Obiad	Krupnik zabieleny 400ml, chleb 50g, bigos 300g, ziemniaki 250g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny	Krupnik zabieleny 400ml, chleb 50g, bigos 300g, ziemniaki 250g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny	Krupnik zabieleny 400ml, chleb 50g, bigos 300g, ziemniaki 250g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko,
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, gorczyca	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, gorczyca	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, gorczyca
	Posilek nocny	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt
Wartość odżywcza:		E: 2337kcal, B: 78g, T: 95g w tym NKT 38g, W308g w tym cukry 16g, błonnik: 31g, sól: 8g	E: 2170kcal, B: 86g, T: 83g w tym NKT34g, W: 284g w tym cukry 14g, błonnik: 31g, sól: 7g	E: 2090kcal, B: 86g, T: 83gw tym NKT34g, W: 264g w tym cukry 14g, błonnik: 31g, sól: 7g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Niedziela 15.09.2024	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, szynka konserwowa 50g, ser biały 60g z ogórkiem św. i szczypiorkiem. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 50g, ser biały 60g z ogórkiem św. i szczypiorkiem. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 50g, ser biały 60g z ogórkiem św. i szczypiorkiem. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn
	Obiad	Zupa brokułowa z lanym ciastem 400ml, chleb 50g, pieczeń wieprz. 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa brokułowa z lanym ciastem 400ml, chleb 50g, pieczeń wieprz. 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa brokułowa z lanym ciastem 400ml, chleb 50g, pieczeń wieprz. 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, jajko	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, jajko	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, jajko
	Posilek nocny	Budyń 200g	Budyń 200g	Budyń 200g
Wartość odżywcza:		E: 2153kcal, B: 89g, T: 73g w tym NKT28g, W294g w tym cukry 7g, błonnik: 23g, sól: 5g	E: 2109kcal, B: 94g, T: 74g w tym NKT28g, W279g w tym cukry 7g, błonnik: 28g, sól: 5g	E: 2037kcal, B: 94g, T: 74g w tym NKT28g, W: 261g w tym cukry 7g, błonnik: 28g, sól: 5g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 16.09.2024	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, marmolada 50g, lane ciasto na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, marmolada 50g, lane ciasto na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka drobiowa 100g, pomidor 60g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn
	Obiad	Żurek z ziemniakami 400ml, chleb 50g, makaron z sosem mięsno-jarzynowym 250g kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: seler, mleko, jajko,	Żurek z ziemniakami 400ml, chleb 50g, makaron z sosem mięsno-jarzynowym 250g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: seler, mleko, jajko,	Żurek z ziemniakami 400ml, chleb 50g, makaron z sosem mięsno-jarzynowym 250g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: seler, mleko, jajko,
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, parówki 2szt, sałatka jarzynowa 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, jajko	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówki 2szt, sałatka jarzynowa 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, jajko	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówki 2szt, sałatka jarzynowa 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, jajko
	Posilek nocny	Pieczywo ryżowe 25g, miód 25g.	Pieczywo ryżowe 25g, miód 25g.	Pieczywo ryżowe 25g, ser topiony 17,5g.
Wartość odżywcza:		E: 2340 kcal, B: 68g, T: 85gw tym NKT30g, W: 336g w tym cukry 10g, błonnik: 27g, sól: 5g	E: 2323kcal, B: 76g, T: 87gw tym NKT31g, W: 321g w tym cukry 8g, błonnik: 28g, sól: 5g	E: 2160kcal, B: 78g, T: 81gw tym NKT27g, W: 296g w tym cukry 4g, błonnik: 36g, sól: 5g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Wtorek 17.09.2024	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser biały 70g ze śmietaną i szczypiorkiem, pomidor 60g Alergeny: gluten, mleko, kakao	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 70g ze śmietaną i szczypiorkiem, pomidor 60g Alergeny: gluten, mleko, kakao	Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 70g ze śmietaną i szczypiorkiem, pomidor 60g Alergeny: gluten, mleko, kakao
	Obiad	Rosół z makaronem 400ml, chleb 50g, udko pieczone 170g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy 250ml, Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Rosół z makaronem 400ml, chleb 50g, udko pieczone 170g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy 250ml, Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Rosół z makaronem 400ml, chleb 50g, udko pieczone 170g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy b/c 250ml, Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, leczy z mięsem drobiowym pieczonym 250g. Alergeny: gluten, seler,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, leczy z mięsem drobiowym pieczonym 250g. Alergeny: gluten, seler,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, leczy z mięsem drobiowym pieczonym 250g. Alergeny: gluten, seler,
	Posilek nocny	Ciastka zbożowe 50g	Ciastka zbożowe 50g	Ciastka zbożowe 50g
Wartość odżywcza:		E: 2228kcal, B: 118g, T: 67g w tym NKT 27g, W: 299g w tym cukry 4g, błonnik: 26g, sól: 5g	E: 2184kcal, B: 122g, T: 68g w tym NKT 27g, W: 284g w tym cukry 4g, błonnik: 30g, sól: 5g	E: 2113kcal, B: 112g, T: 69g w tym NKT27g, W: 266g w tym cukry 4g, błonnik: 30g, sól: 5g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Środa 18.09.2024	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z jajek z pomidorem i szczypiorkiem 120g, kasza manna na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajek z pomidorem i szczypiorkiem 120g, kasza manna na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajek z pomidorem i szczypiorkiem 120g. Alergeny: gluten, mleko, jajko
	Obiad	Zupa z zielonego groszku 400ml, chleb 50g, potrawka drobiowa 150g, ziemniaki 250g, ćwikła 150g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko, siarczyny	Zupa z zielonego groszku 400ml, chleb 50g, potrawka drobiowa 150g, ziemniaki 250g, ćwikła 150g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko, siarczyny	Zupa z zielonego groszku 400ml, chleb 50g, potrawka drobiowa 150g, ziemniaki 250g, ćwikła 150g, kompot owocowy b/c 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko, siarczyny
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, salceson extra 100g, chrzan z jabłkiem 70g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny,	Herbata 250ml, chleb graham 100g, kielbasa krakowska parzona 100g, chrzan z jabłkiem 70g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny,	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, kielbasa krakowska parzona 100g, chrzan z jabłkiem 70g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny,
	Posilek nocny	Kisiel 200g	Kisiel 200g	Kisiel 200g
Wartość odżywcza:		E: 2345 kcal, B: 91g, T: 85gw tym NKT 32g, W: 288g w tym cukry 8g, błonnik: 33g, sól: 6g	E: 2059kcal, B: 89g, T: 68gw tym NKT 27g, W: 287g w tym cukry 8g, błonnik: 34g, sól: 7g	E: 2019kcal, B: 89g, T: 68gw tym NKT27g, W: 277g w tym cukry 8g, błonnik: 33g, sól: 7g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Czwartek 19.09.2024	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa swojska 100g, sałatka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko, seler, jajko, siarczyny.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa swojska 100g, sałatka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko, seler, jajko, siarczyny.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa swojska 100g, sałatka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko, seler, jajko, siarczyny.
	Obiad	Zupa ziemniaczana 400ml, chleb 50g, pulpety drobiowo-wieprzowe 80g, sos pomidorowy 100g, kasza mieszana 250g, surówka warzywna 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa ziemniaczana 400ml, chleb 50g, pulpety drobiowo-wieprzowe 80g, sos pomidorowy 100g, kasza mieszana 250g, surówka warzywna 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa ziemniaczana 400ml, chleb 50g, pulpety drobiowo-wieprzowe 80g, sos pomidorowy 100g, kasza mieszana 250g, surówka warzywna 150g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, miód 50g, ryż na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, miód 50g, ryż na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, paszтет drobiowy 80g, pomidor 60g. Alergeny: gluten, mleko,
	Posilek nocny	Rogalik drożdżowy 1szt	Rogalik drożdżowy 1szt	Rogalik drożdżowy 1szt
Wartość odżywcza:		E: 2369kcal, B: 105g, T: 84g w tym NKT32g, W313g w tym cukry 20g, błonnik: 36g, sól: 7g	E: 2369kcal, B: 105g, T: 84g w tym NKT32g, W313g w tym cukry 20g, błonnik: 36g, sól: 7g	E: 2267kcal, B: 111g, T: 87g w tym NKT 32g, W: 276g w tym cukry 22g, błonnik: 39g, sól: 7g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Piątek 20.09.2024	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, 2szt jajko, sałatka jarzynowa 120g. Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca	Herbata z cytryną 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, masło 10g, 2szt jajko, sałatka jarzynowa 120g. Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, 2szt jajko, sałatka jarzynowa 120g. Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca
	Obiad	Zupa kalafiorowa 400ml, chleb 50g, filet rybny w sosie pomidorowym 120g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: seler, mleko, jajko, ryba	Zupa kalafiorowa 400ml, chleb 50g, filet rybny w sosie pomidorowym 120g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: seler, mleko, jajko, ryba	Zupa kalafiorowa 400ml, chleb 50g, filet rybny w sosie pomidorowym 120g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: seler, mleko, jajko, ryba
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, ser biały 70g ze śmietaną i papryką św. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, ser biały 70g ze śmietaną i papryką św. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata b/c 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, ser biały 70g ze śmietaną i papryką św. Alergeny: gluten, mleko,
	Posilek nocny	Sok warzywny 1szt	Sok warzywny 1szt	Sok warzywny 1szt
Wartość odżywcza:		E: 2345 kcal, B: 91g, T: 85g w tym NKT 32g, W: 288g w tym cukry 8g, błonnik: 33g, sól: 6g	E: 2059kcal, B: 89g, T: 68g w tym NKT 27g, W: 287g w tym cukry 8g, błonnik: 34g, sól: 7g	E: 2019kcal, B: 89g, T: 68g w tym NKT27g, W: 277g w tym cukry 8g, błonnik: 33g, sól: 7g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.