

		Dieta podstawowa V	Dieta łatwostrawna III	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu VII	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
11.03.2026r.	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku na mleku 330ml (1,7) Herbata z/c 250ml Chleb Graham 100g(1) Masło 82%tł 10g(7) Jajko 50g(3) Sałatka jarzynowa z fasolką fasolką 80g(3,7)	Płatki owsiane na mleku 330ml (1,7) Herbata z/c 250ml Chleb Graham 100g(1) Masło 82%tł 10g(7) Jajko 50g(3) Sałatka jarzynowa 80g(3,7,9)	Płatki owsiane na mleku 330ml (1,7) Herbata z/c 250ml Chleb pszenny 100g(1) Masło 82%tł 10g(7) Jajko faszerowane 50g(3,7) Sałatka jarzynowa 80g(3,7,9)	C3,C4:Płatki owsiane na mleku 330ml (1,7) Herbata b/c 250ml Chleb Graham 100g(1) Masło 82%tł 10g(7) Jajko 50g(3) Sałatka jarzynowa 80g(3,7,9)
	II ŚN		Dzieci- Płatki owsiane na mleku 330ml (1,7)		C5,C6- Płatki owsiane na mleku 330ml (1,7)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 330ml (1,7,9) Zapiekanka z ziemniaków z kiełbasą, jajkiem i serem żółtym 300 g (3,7) Surówka z kapusty kiszzonej 100g Kompot z owoców mieszanych z/c 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 330ml (1,7,9) Pierogi leniwe 200g (1,3,7) Surówka z marchewki i jabłka 100g (7) Kompot z owoców mieszanych z/c 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 330ml (1,7,9) Pierogi leniwe 200g (1,3,7) Surówka z marchewki i jabłka 100g (7) Kompot z owoców mieszanych z/c 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 330ml (1,7,9) Pierogi leniwe 200g (1,3,7) Surówka z marchewki i jabłka 100g (7) Kompot z owoców mieszanych b/c 250ml
	PD		Dzieci – Jabłko pieczone 150g		C5, C6- Jabłko pieczone 150g
	Kolacja I/II	Herbata czarna z/c250ml Chleb pszenny 100g (1) Masło ekstra 10g (7) Pasta z mięsa i jarzyn 60g Papryka świeża 50g Jabłko 150g	Herbata czarna z/c250ml Chleb pszenny 100g (1) Masło ekstra 10g (7) Pasta z mięsa i jarzyn 60g(1,9) Sałata z.10g Jabłko pieczone 150g	Herbata czarna z/c250ml Chleb pszenny 100g (1) Masło ekstra 10g (7) Pasta z mięsa i jarzyn 60g (1,9) Sałata z.10g Jabłko pieczone 150g	Herbata czarna b/c250ml C3,C5: Chleb Graham 100g (1) C4, C6: Chleb Graham 70g (1) Masło ekstra 10g (7) Pasta z mięsa i jarzyn 60g(1,9) Sałata z.10g Jabłko pieczone 150g
	PN				C4,C6:Chleb Graham 30g(1) Masło 82%tł 5g (7) Wędlina 20g

Wartości odżywcze	Wartość energetyczna (kcal) 1957,80	Wartość energetyczna (kcal) 2004,31	Wartość energetyczna (kcal) 1978,85	Wartość energetyczna (kcal) 1813,72
	Białko ogółem (g) 80,27	Białko ogółem (g) 84,68	Białko ogółem (g) 89,38	Białko ogółem (g) 84,48
	Tłuszcz (g) 65,59	Tłuszcz (g) 59,86	Tłuszcz (g) 51,26	Tłuszcz (g) 60,16
	KT nasycone (g) 26,80	KT nasycone (g) 26,07	KT nasycone (g) 22,65	KT nasycone (g) 26,10
	Węglowodany ogółem (g) 276,52	Węglowodany ogółem (g) 294,39	Węglowodany ogółem (g) 300,95	Węglowodany ogółem (g) 247,87
	Cukry (g) 69,47	Cukry (g) 85,35	Cukry(g) 86,41	Cukry(g) 44,30
	Błonnik (g) 30,20	Błonnik (g) 25,15	Błonnik (g) 21,45	Błonnik (g) 28,85
	Sól (g) 6,73	Sól (g) 4,57	Sól (g) 4,58	Sól (g) 4,53
Sód(mg) 2694,47	Sód(mg) 1831,03	Sód(mg) 1834,00	Sód(mg) 1811,62	

\*Zastrzegamy możliwość zmiany dań z przyczyn niezależnych od nas.

#### ALERGENY:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, owies, orkisz, pszenica)
2. Skorupiaki i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
3. Jaja i produkty pochodne (produkty przygotowywane na ich bazie)
4. Ryby i produkty pochodne (produkty przygotowywane na ich bazie)
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty przygotowywane na ich bazie)
6. Soja i produkty pochodne (produkty przygotowywane na ich bazie)
7. Mleko i produkty pochodne (produkty przygotowywane na ich bazie)
8. Orzechy (migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy oraz produkty przygotowywane na ich bazie)
9. Seler i produkty pochodne (produkty przygotowywane na ich bazie)
10. Gorczyca i produkty pochodne (produkty przygotowywane na ich bazie)
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne (produkty przygotowywane na ich bazie)
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin (produkty przygotowywane na ich bazie)
14. Mięczaki (produkty przygotowywane na ich bazie)