

		Dieta podstawowa V	Dieta łatwostrawna III	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu VII	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
13.03.2026r.	Śniadanie	Herbata z/c 250ml Kasza kukurydziana na mleku 330ml (1,7) Chleb Graham 100g(1) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70g (3,7) Sałata z. 10g Ogórek kons 50g	Herbata z/c 250ml Kasza kukurydziana na mleku 330ml (1,7) Chleb Graham 100g(1) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70g (3,7) Sałata z. 10g Włoszczyzna/parze 50g(9)	Herbata z/c 250ml Kasza kukurydziana na mleku 330ml (1,7) Chleb pszenny100g(1) Pasta z białek, sera białego ze szpinakiem 70g (3,7) Sałata z. 10g Włoszczyzna/parze 50g(9)	Herbata b/c 250ml C3,C4-Kasza kukurydziana na mleku 330ml (1,7) Chleb Graham 100g (1) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70g (3,7) Sałata 10g Włoszczyzna/parze 50g(9)
	II ŚN		Dzieci-Kasza kukurydziana na mleku 330ml (1,7)		C5,C6- kasza kukurydziana na mleku 330ml (1,7)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 330ml (1,7,9) Ryż z pietruszka z. 180g Ryba po olsztyńsku 100g(1,3,4) Sos pieczarkowy 100ml(1,7) Surówka z marchewki i chrzanu 100g Kompot z owoców mieszanych z/c 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 330ml (1,7,9) Ryż z pietruszka z. 180g Ryba gotowana 100g(4) Sos pietruszkowy 100ml (1,7) Sałatka z marchewki i jabłka 100g Kompot z owoców mieszanych z/c 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 330ml (1,7,9) Ryż z pietruszka z. 180g Ryba gotowana 100g(4) Sos pietruszkowy 100ml (1,7) Sałatka z marchewki i jabłka 100g Kompot z owoców mieszanych z/c 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 330ml (1,7,9) Ryż z pietruszka z. 180g Ryba gotowana 100g(4) Sos pietruszkowy 100ml (1,7) Sałatka z marchewki i jabłka 100g Kompot z owoców mieszanych b/c 250ml
	PD		Dzieci- jabłko pieczone 150g		C5,C6-jabłko pieczone 150g
	Kolacja I/II	Herbata czarna z/c 250 ml Chleb pszenny 100g (1) Twarożek z rzodkiewka i szczypiorkiem 70g (7) Sałata z.10g Jabłko 150g	Herbata czarna z/c 250 ml Chleb pszenny 100g (1) Twarożek z koperkiem i ziołami 70g (7) Sałata z.10g Jabłko pieczone 150g	Herbata czarna z/c 250 ml Chleb pszenny 100g (1) Twarożek z koperkiem i ziołami 70 g (7) Sałata z.10g Jabłko pieczone 150g	Herbata czarna b/c 250 ml C3,C5: Chleb Graham 100g (1) C4,C6: Chleb Graham 70g(1) Twarożek z koperkiem i ziołami 70g Sałata z.10g C3,C4- Jabłko pieczone 150g
	PN				C4,C6- Chleb Graham 30g(1) Masto 82%tł-5g(7) Wędlina 20g

Wartości odżywcze	Wartość energetyczna (kcal) 2203,78	Wartość energetyczna (kcal) 2041,27	Wartość energetyczna (kcal) 2043,86	Wartość energetyczna (kcal) 1866,64
	Białko ogółem (g) 81,96	Białko ogółem (g) 77,36	Białko ogółem (g) 80,02	Białko ogółem (g) 77,16
	Tłuszcz (g) 67,19	Tłuszcz (g) 57,92	Tłuszcz (g) 53,62	Tłuszcz (g) 58,22
	KT nasycone (g) 26,69	KT nasycone (g) 23,12	KT nasycone (g) 21,34	KT nasycone (g) 23,15
	Węglowodany ogółem (g) 332,87	Węglowodany ogółem (g) 318,12	Węglowodany ogółem (g) 324,21	Węglowodany ogółem (g) 275,59
	Cukry (g) 75,27	Cukry (g) 76,05	Cukry(g) 76,54	Cukry(g) 38,92
	Błonnik (g) 29,46	Błonnik (g) 30,62	Błonnik (g) 26,97	Błonnik (g) 34,32
	Sól (g) 4,49	Sól (g) 4,00	Sól (g) 4,10	Sól (g) 3,96
	Sód(mg) 1796,49	Sód(mg) 1599,22	Sód(mg) 1642,37	Sód(mg) 1579,85

*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)