

		Dieta podstawowa V	Dieta łatwostrawna III	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu VII	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
23.03.2026r.	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml z/c (1,7) Chleb Graham 100 g(1) Masło 82 % tł 10 g(7) Pasta z mięsa i jarzyn 60g(1,9) Sałata z.10g Ogórek kiszony 50g Smoothie owocowe 150g(jabłko, truskawka)	Kawa z mlekiem 250ml z/c (1,7) Chleb Graham 100 g(1) Masło 82 % tł 10 g(7) Pasta z mięsa i jarzyn 60g(1,9) Sałata z.10g Smoothie owocowe 150g(jabłko, truskawka)	Kawa z mlekiem 250ml z/c (1,7) Chleb pszenny 100 g(1) Masło 82 % tł 10 g(7) Pasta z mięsa i jarzyn 60g(1,9) Sałata z.10g Smoothie owocowe 150g(jabłko, truskawka)	Kawa z mlekiem 250ml b/c (1,7) Chleb Graham 100 g(1)  Masło 82 % tł 10 g(7) Pasta z mięsa i jarzyn 60g(1,9) Sałata z.10g Smoothie owocowe 150g(jabłko, truskawka)
	II ŚN		Dzieci- Smoothie owocowe 150g(jabłko, truskawka )		<b>C5,C6-Smootie owocowe 150g(jabłko, truskawka)</b>
	Obiad	Zupa grochowa z makaronem 330ml(1,9) Ziemniaki z pietruszką 180g Ryba/parze 100g (4) Sos koperkowy 100ml (1,7) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot z owoców mieszanych z/c 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem z 330ml(1,7,9) Ziemniaki z pietruszką 180g Ryba/parze 100g(4) Sos koperkowy 100g (1,7) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot z owoców mieszanych z/c 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem z 330ml(1,7,9) Ziemniaki z pietruszką 180g Ryba/parze 100g(4) Sos koperkowy 100g (1,7) 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot z owoców mieszanych z/c 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem 330ml(1,7,9) Ziemniaki z pietruszką 180g Ryba/parze 100g(4) Sos koperkowy 100g (1,7) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot z owoców mieszanych b/c 250ml
	PD		Dzieci- budyń 150g(1,7)		C5,C6-budyń 150g(1,70)
	Kolacja /II	Herbata 250ml z/c Chleb pszenny 100g(1) Masło 82%tł. 10 g(7) Krupnik z mięsem 330ml(1,7,9) Twaróg krojony 50g(7) Sałata z.10g	Herbata 250ml z/c Chleb pszenny 100g(1) Masło 82%tł. 10 g(7) Krupnik z mięsem 330ml(1,7,9) Twaróg krojony 50g(7) Sałata z.10g	Herbata 250ml z/c Chleb pszenny 100g(1) Masło 82%tł. 10 g(7) Krupnik z mięsem 330ml(1,7,9) Twaróg krojony 50g(7) Sałata z.10g	Herbata 250ml b/c C3,C5-Chleb Graham 100g(1) C4,C6-Chleb Graham 70g(1) Masło 82%tł. 10 g(7) Krupnik z mięsem 330ml(1,7,9) Twaróg krojony 50g(7) Sałata z.10g
	PN				C4,C6-Chleb Graham 30g(1) Masło 82%tł 5g(7) wędlina 20g

Wartości odżywcze	Wartość energetyczna (kcal)	Wartość energetyczna (kcal)		
	2239,88	1955,87	Wartość energetyczna (kcal) 1880,96	Wartość energetyczna (kcal) 1846,57
	Białko ogółem (g) 99,54	Białko ogółem (g) 82,81	Białko ogółem (g) 82,98	Białko ogółem (g) 82,64
	Tłuszcz (g) 62,46	Tłuszcz (g) 55,12	Tłuszcz (g) 43,59	Tłuszcz (g) 59,55
	KT nasycone (g) 26,24	KT nasycone (g) 20,77	KT nasycone (g) 19,87	KT nasycone (g) 23,54
	Węglowodany ogółem (g) 339,69	Węglowodany ogółem (g) 297,83	Węglowodany ogółem (g) 303,23	Węglowodany ogółem (g) 262,33
	Cukry(g) 61,26	Cukry(g) 65,07	Cukry(g) 65,16	Cukry (g) 34,96
	Błonnik (g) 39,32	Błonnik (g) 30,88	Błonnik (g) 27,15	Błonnik (g) 34,58
	Sól (g) 6,68	Sól (g) 5,16	Sól (g) 5,19	Sól (g) 5,12
Sód(mg) 2671,95	Sód(mg) 2065,72	Sód(mg) 2075,88	Sód (mg) 2046,87	

\*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)