

	Dieta podstawowa V	Dieta łatwostrawna III	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu VII	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
25.03.2026r.	<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 330ml (1,7) Herbata czarna 250ml z/c Chleb Graham 100 g(1) Masło 82 % tł 10 g(7) Szynka gotowana 40g Sałatka jarzynowa z ciecierzycą 80g(3,7,9)	Płatki owsiane na mleku 330ml(1,7) Herbata czarna 250ml z/c Chleb Graham 100 g(1) Masło 82 % tł 10 g(7) Szynka gotowana 40g Sałatka jarzynowa 80g(3,7,9)	Płatki owsiane na mleku 330ml (1,7) Herbata czarna 250ml z/c Chleb pszenny 100 g(1) Masło 82 % tł 10 g(7) Szynka gotowana 40g Sałatka jarzynowa 80g(3,7,9)	C3,C4: Płatki owsiane na mleku 330ml (1,7) Herbata czarna b/c 250ml Chleb Graham 100 g(7) Masło 82 % tł 10 g(7) Szynka gotowana 40g Sałatka jarzynowa 80g(3,7,9)
	<b>II ŚN</b>		Dzieci- płatki owsiane na mleku 330ml (1,7)	C5,C6: płatki owsiane na mleku 330ml(1,7)	
		Zupa rosółowa z kaszą pęczak 330ml (1,7,9) Kopytka (1,3,7) Sos mięsny 150ml (1,7) Surówka z selera i jabłka 100g Kompot z owoców mieszanych z/c 250ml	Zupa rosółowa z kaszą jęczmienną 330ml (1,7,9) Kopytka (1,3,7) Sos mięsny 150ml (1,7) Surówka z selera i jabłka 100g Kompot z owoców mieszanych z/c 250ml	Zupa rosółowa z kaszą jęczmienną 330ml (1,7,9) Kopytka (1,3,7) Sos mięsny 150ml (1,7) Surówka z selera i jabłka 100g Kompot z owoców mieszanych z/c 250ml	Zupa rosółowa z kaszą pęczak 330ml (1,7,9) Kopytka (1,3,7) Sos mięsny 150ml (1,7) Surówka z selera i jabłka 100g Kompot z owoców mieszanych b/c 250ml
	<b>PD</b>		Dzieci- Smoothie owocowo-warzywne 150ml (jabłko, burak)	C5,C6-Smoothie owocowo-warzywne 150g (jabłko, burak)	
	<b>Kolacja I/II</b>	Kakao z/c 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło ekstra 10g (7) Pasta jajeczna z rybą konserwową i szczypiorkiem 70g(3,4,7) Sałata zielona 10g Papryka kons. 50g Smoothie owocowo-warzywne 150g(jabłko, burak)	Kakao z/c 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło ekstra 10g (7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70g(3,,7,9) Sałata zielona 10g Smoothie owocowo-warzywne 150g(jabłko, burak)	Kakao z/c 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło ekstra 10g (7) Pasta z białek, sera białego ze szpinakiem 70g(2,7,9) Sałata zielona 10g Smoothie owocowo-warzywne 150g(jabłko, burak)	Kakao b/c 250 ml(1,7) C3, C5: Chleb Graham 100g (1) C4,C6: Chleb Graham 70g (1) Masło ekstra 10g (7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70g(3,7,9) Sałata zielona 10g C3, C4:Smoothie owocowo-warzywne 150g(jabłko, burak)
	<b>PN</b>			C4,C6: Chleb Graham 30g(1) Masło 82%tł.5g(7) Ser biały 40g (7)	
	<b>Wartości odżywcze</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2239,91</b> Białko ogółem (g) 86,56 Tłuszcz (g) 64,91 KT nasycone (g) 28,36 Węglowodany ogółem (g) 343,51 Cukry (g) 73,50 Błonnik (g) 31,27 Sól (g) 5,21 Sód(mg) 2084,10	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2159,51</b> Białko ogółem (g) 79,87 Tłuszcz (g) 61,95 KT nasycone (g) 28,29 Węglowodany ogółem (g) 335,97 Cukry (g) 72,90 Błonnik (g) 29,70 Sól (g) 4,77 Sód(mg) 1907,56	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2073,01</b> Białko ogółem (g) 81,94 Tłuszcz (g) 53,54 KT nasycone (g) 24,45 Węglowodany ogółem (g) 328,88 Cukry (g) 61,62 Błonnik (g) 24,82 Sól (g) 4,89 Sód (mg) 1956,15	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1994,49</b> Białko ogółem (g) 76,84 Tłuszcz (g) 58,99 KT nasycone (g) 26,39 Węglowodany ogółem (g) 306,41 Cukry(g) 37,28 Błonnik (g) 34,24 Sól (g) 4,66 Sód(mg) 1863,19

\*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)