

		Dieta podstawowa V	Dieta łatwostrawna III	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu VII	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
01.04.2026r.	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 330ml (1,7) Herbata czarna z/c 250ml Chleb Graham 100 g(1) Masło 82 % tł 10 g(7) Szynka gotowana 40g Sałata z.10g Papryka świeża 50g	Płatki owsiane na mleku 330ml (1,7) Herbata czarna z/c 250ml Chleb Graham 100 g(1) Masło 82 % tł 10 g(7) Szynka gotowana 40g Sałata z.10g Włoszczyzna/parze 80g(9)	Płatki owsiane na mleku 330ml (1,7) Herbata czarna z/c 250ml Chleb pszenny 100 g(1) Masło 82 % tł 10 g(7) Szynka gotowana 40g Sałata z.10g Włoszczyzna/parze 50g(9)	Płatki owsiane na mleku 330ml (1,7) Herbata czarna b/c 250ml Chleb Graham 100 g(1) Masło 82 % tł 10 g(7) Szynka gotowana 40g Sałata z.10g Papryka świeża 50g
	II ŚN		Dzieci- Płatki owsiane na mleku 330ml (1,7)		C5,C6- Płatki owsiane na mleku 330ml(1,7)
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 330ml (1,7,9) Makaron z koperkiem 180g (1,3) Sos mięsny 100ml (1,7) Surówka z selera i jabłka 100g Kompot z owoców mieszanych z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 330ml (1,7,9) Makaron z koperkiem 180g (1,3) Sos mięsny 100ml (1,7) Surówka z selera i jabłka 100 g (9) Kompot z owoców mieszanych z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 330ml (1,7,9) Makaron z koperkiem 180g (1,3) Sos mięsny 100ml (1,7) Surówka z selera i jabłka 100g (9) Kompot z owoców mieszanych z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 330ml 1,9) Makaron z koperkiem 180g (1,3) Sos mięsny 100ml (1,7) Surówka z selera i jabłka 100g(9) Kompot z owoców mieszanych b/c 250ml
	PD		Dzieci- Smoothie owocowe 150ml (jabłko, truskawka)		C5, C6 – Smoothie owocowe 150ml (jabłko, truskawka)
	Kolacja I/II	Kakao z/c 250ml (7) Chleb pszenny 100 g(1) Masło 82 % tł 10 g(7) Pasta jajeczna z koperkiem 70g(3,7) Sałata z.10g Ogórek kiszony 50g Smoothie owocowe 150ml (jabłko, truskawka)	Kakao z/c 250ml (7) Chleb pszenny 100 g(1) Masło 82 % tł 10 g(7) Pasta jajeczna z koperkiem 70g(7) Sałata z.10g Smoothie owocowe 150g (jabłko, truskawka )	Kakao z/c 250ml (7) Chleb pszenny 100 g(1) Masło 82 % tł 10 g(7) Pasta z białek, sera białego z koperkiem 70g(3,7) Sałata z.10g Smoothie owocowe 150ml (jabłko, truskawka)	Kakao b/c 250ml (7) Chleb Graham 100 g(1) Masło 82 % tł 10 g(7) Pasta jajeczna z koperkiem 70g(3,7) Sałata z.10g Smoothie owocowe 150ml (jabłko, truskawka)
	PN				C4,C6-Chleb Graham 30g(1) Masło 82%tł 5g(7) Szynka gotowana 20g

Wartości odżywcze	Wartość energetyczna (kcal) 2067,63	Wartość energetyczna (kcal) 2066,71	Wartość energetyczna (kcal) 2016,03	Wartość energetyczna (kcal) 1916,02
	Białko ogółem (g) 80,18	Białko ogółem (g) 78,46	Białko ogółem (g) 76,26	Białko ogółem (g) 78,26
	Tłuszcz (g) 63,17	Tłuszcz (g) 65,04	Tłuszcz (g) 57,35	Tłuszcz (g) 65,34
	KT nasycone (g) 28,27	KT nasycone (g) 28,37	KT nasycone (g) 25,34	KT nasycone (g) 28,40
	Węglowodany ogółem (g) 309,37	Węglowodany ogółem (g) 306,93	Węglowodany ogółem (g) 312,17	Węglowodany ogółem (g) 270,39
	Cukry (g) 73,25	Cukry (g) 74,38	Cukry(g) 74,25	Cukry(g) 43,24
	Błonnik (g) 28,87	Błonnik (g) 29,12	Błonnik (g) 25,34	Błonnik (g) 32,82
	Sól (g) 4,57	Sól (g) 4,70	Sól (g) 4,75	Sól (g) 4,65
Sód(mg) 1829,82	Sód(mg) 1880,30	Sód(mg) 1902,30	Sód(mg) 1860,93	

\*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)