

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-29 do dnia 2025-08-04 KUCHNIA GŁÓWNA

|                   |              | 1                                                                                                                                                                                      | 2                        | 3                                                                                                                                                                                                                              | 5                                                                                                                                          | 6                                                             | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |              | Śniadanie                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie             | Obiad                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                 | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2025-07-29 wtorek | podstawowa   | kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7)<br>masło 10 g (7)<br>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>ser żółty 50 g (7)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml             | jogurt owocowy 150 g (7) | zalewajka podstawowa 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10)<br>schab gotowany 60 g<br>sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10)<br>Marchew zasmażana mr. 100 g (1a)<br>sur z kapusty czerw 100 g (3, 10)<br>ryż got 180 g<br>kompot porzeczk 280 ml | chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>szynka wieprzowa 50 g<br>papryka 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml     | jabłko deserowe 170 g                                         | Energia [kcal] 2 219,2<br>Białko ogółem [g] 85,9<br>Tłuszcz [g] 79,4<br>Węglowodany ogółem [g] 315,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,1<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5<br>Sód [mg] 2 153,9<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28   |
|                   | łatwostrawna | kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7)<br>bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>ser żółty 50 g (7)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml                          | jogurt owocowy 150 g (7) | zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10)<br>schab gotowany 60 g<br>sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10)<br>fasolka szp got 60 g (1a)<br>Marchew zasmażana mr. 100 g (1a)<br>ryż got 180 g<br>kompot porzeczk 280 ml       | bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>szynka wieprzowa 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml                  | jabłko deserowe 170 g                                         | Energia [kcal] 2 106,4<br>Białko ogółem [g] 83,1<br>Tłuszcz [g] 69,9<br>Węglowodany ogółem [g] 304,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,9<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6<br>Sód [mg] 1 927<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3    |
| 2025-07-30 środa  | podstawowa   | makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7)<br>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>twaróg z rzodkiewką 80 g (7)<br>szczypiorek 5 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml | banan 1/2 szt 100 g      | owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10)<br>pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10)<br>sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10)<br>mizeria 100 g (10)<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot śliwkowy 280 ml        | chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>pasta z kurczaka 65 g (10)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br>masło 5 g (7)<br>dżem mały 25 g | Energia [kcal] 2 169,4<br>Białko ogółem [g] 92,1<br>Tłuszcz [g] 68,3<br>Węglowodany ogółem [g] 320,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,7<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3<br>Sód [mg] 1 354,8<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-29 do dnia 2025-08-04 KUCHNIA GŁÓWNA

|                  |              |                                                                                                                                                                             |                        |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                 |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-30 środa | łatwostrawna | makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7)<br>bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>twaróg 80 g (7)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml                   | banan 1/2 szt<br>100 g | owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10)<br>pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10)<br>sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10)<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>sałata lodowa 50 g (10)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot porzeczek 280 ml | bułka 60 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>pasta z kurczaka 65 g (10)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml  | bułka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>dżem mały 25 g        | Energia [kcal] 2 177,1<br>Białko ogółem [g] 90,9<br>Tłuszcz [g] 69,7<br>Węglowodany ogółem [g] 315,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,3<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3<br>Sód [mg] 1 205,3<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4 |
|                  | podstawowa   | makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7)<br>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>krakowska 50 g (6)<br>sałata 0,05 szt<br>ogórek św 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml | jabłko deserowe 170 g  | zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10)<br>pierś w paski 80 g (1a)<br>szpinak zasmażany 110 g (7)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot śliwkowy 280 ml                                                                 | chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>twaróg 80 g (7)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br>masło 5 g (7)<br>miód 1 szt | Energia [kcal] 2 100,7<br>Białko ogółem [g] 86,6<br>Tłuszcz [g] 71<br>Węglowodany ogółem [g] 301,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 25<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5<br>Sód [mg] 1 989,8<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3     |
|                  | łatwostrawna | makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7)<br>bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>krakowska 50 g (6)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml                | jabłko deserowe 170 g  | zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10)<br>pierś w paski 80 g (1a)<br>szpinak zasmażany 110 g (7)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot truskawkowy 280 ml                                                              | bułka 60 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>twaróg 80 g (7)<br>pomidor 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml             | bułka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>miód 1 szt            | Energia [kcal] 2 156,8<br>Białko ogółem [g] 86,6<br>Tłuszcz [g] 75,9<br>Węglowodany ogółem [g] 299,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,2<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9<br>Sód [mg] 1 853,4<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-29 do dnia 2025-08-04 KUCHNIA GŁÓWNA

|                   |              |                                                                                                                                                                                                                                    |                              |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                             |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-01 piątek | podstawowa   | <p>płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>1d, 7</b>)<br/>chleb mieszany 90 g (<b>1a, 1b</b>)<br/>masło 10 g (<b>7</b>)<br/>pasta z jaj 90 g (<b>3, 7, 10</b>)<br/>rzodkiewka 30 g<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p> | <p>arbuz-dieta 200 g</p>     | <p>botwinka 300 ml (<b>1b, 1a, 6, 7, 9, 10</b>)<br/>ryba sote 90 g (<b>1a, 4</b>)<br/>jarzyny po grecku 120 g (<b>6, 9, 10</b>)<br/>sur z kapusty kisz 100 g<br/>ziemniaki m 180 g<br/>kompot śliwkowy 280 ml</p>             | <p>chleb pszenny 60 g (<b>1a, 1b</b>)<br/>masło 10 g (<b>7</b>)<br/>szynka drobiowa 50 g<br/>pomidor 50 g<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>              | <p>chleb razowy 30 g (<b>1a, 1b</b>)<br/>masło 5 g (<b>7</b>)<br/>dżem mały 25 g</p> | <p><b>Energia [kcal] 2 117,8</b><br/><b>Białko ogółem [g] 81,2</b><br/><b>Tłuszcz [g] 66,4</b><br/><b>Węglowodany ogółem [g] 331,4</b><br/><b>Błonnik pokarmowy [g] 34,9</b><br/><b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,8</b><br/><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3</b><br/><b>Sód [mg] 1 760,6</b><br/><b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,4</b></p> |
|                   | łatwostrawna | <p>płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>1d, 7</b>)<br/>bułka 80 g (<b>1a</b>)<br/>masło 10 g (<b>7</b>)<br/>pasta z jaj 90 g (<b>3, 7, 10</b>)<br/>pomidor 50 g<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>                 | <p>arbuz-dieta 200 g</p>     | <p>botwinka 300 ml (<b>1b, 1a, 6, 7, 9, 10</b>)<br/>ryba sote 90 g (<b>1a, 4</b>)<br/>jarzyny po grecku 120 g (<b>6, 9, 10</b>)<br/>kalafior gotowany 100 g (<b>1a</b>)<br/>ziemniaki m 180 g<br/>kompot porzeczek 280 ml</p> | <p>bułka 60 g (<b>1a</b>)<br/>masło 10 g (<b>7</b>)<br/>szynka drobiowa 50 g<br/>pomidor 50 g<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>                          | <p>bułka 30 g (<b>1a</b>)<br/>masło 5 g (<b>7</b>)<br/>dżem mały 25 g</p>            | <p><b>Energia [kcal] 2 153,3</b><br/><b>Białko ogółem [g] 82,6</b><br/><b>Tłuszcz [g] 68,3</b><br/><b>Węglowodany ogółem [g] 330,1</b><br/><b>Błonnik pokarmowy [g] 30,2</b><br/><b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,1</b><br/><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9</b><br/><b>Sód [mg] 1 395,4</b><br/><b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,9</b></p> |
| 2025-08-02 sobota | podstawowa   | <p>kasza manna na mleku 300 ml (<b>1a, 7</b>)<br/>chleb mieszany 90 g (<b>1a, 1b</b>)<br/>masło 10 g (<b>7</b>)<br/>ser żółty 50 g (<b>7</b>)<br/>sałata 0,05 szt<br/>pomidor 50 g<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>                | <p>jabłko deserowe 170 g</p> | <p>zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (<b>1a, 6, 7, 9</b>)<br/>fasolka po bretońsku 180 g (<b>1a, 6, 7, 10</b>)<br/>sałatka z buraka 110 g<br/>brokuł gotowany 100 g (<b>1a</b>)<br/>kompot śliwkowy 280 ml</p>             | <p>chleb pszenny 60 g (<b>1a, 1b</b>)<br/>masło 10 g (<b>7</b>)<br/>rolada schabowa 50 g (<b>6</b>)<br/>ogórek św 50 g<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p> | <p>chleb razowy 30 g (<b>1a, 1b</b>)<br/>masło 5 g (<b>7</b>)<br/>miód 1 szt</p>     | <p><b>Energia [kcal] 2 175,8</b><br/><b>Białko ogółem [g] 88,4</b><br/><b>Tłuszcz [g] 69,9</b><br/><b>Węglowodany ogółem [g] 334,4</b><br/><b>Błonnik pokarmowy [g] 42</b><br/><b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4</b><br/><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7</b><br/><b>Sód [mg] 1 778</b><br/><b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,5</b></p>     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-29 do dnia 2025-08-04 KUCHNIA GŁÓWNA

|                      |              |                                                                                                                                                                                  |                              |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-02 sobota    | łatwostrawna | <p>kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7)<br/>bułka 80 g (1a)<br/>masło 10 g (7)<br/>ser żółty 50 g (7)<br/>sałata 0,05 szt<br/>pomidor 50 g<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>       | <p>jabłko deserowe 170 g</p> | <p>zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9)<br/>pierś gotowana 70 g<br/>sałatka z buraka 110 g<br/>brokuł gotowany 100 g (1a)<br/>ryż got 180 g<br/>sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9)<br/>kompot truskawkowy 280 ml</p> | <p>bułka 60 g (1a)<br/>masło 10 g (7)<br/>rolada schabowa 50 g (6)<br/>sałata 0,05 szt<br/>pomidor 50 g<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>       | <p>bułka 30 g (1a)<br/>masło 5 g (7)<br/>miód 1 szt</p>                | <p>Energia [kcal] 2224<br/>Białko ogółem [g] 85,4<br/>Tłuszcz [g] 71,9<br/>Węglowodany ogółem [g] 325,9<br/>Błonnik pokarmowy [g] 23,1<br/>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,5<br/>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9<br/>Sód [mg] 1517,9<br/>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3</p>   |
|                      | podstawowa   | <p>makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7)<br/>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br/>masło 10 g (7)<br/>twaróg z pomidorami 100 g (7)<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p> | <p>jabłko deserowe 170 g</p> | <p>zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10)<br/>szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7)<br/>seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9)<br/>buraki zasmażane 100 g (1a)<br/>ziemniaki m 180 g<br/>kompot porzeczek 280 ml</p>      | <p>chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br/>masło 10 g (7)<br/>krakowska 50 g (6)<br/>pomidor 50 g<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p> | <p>chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br/>masło 5 g (7)<br/>dżem mały 25 g</p> | <p>Energia [kcal] 2190,3<br/>Białko ogółem [g] 81,5<br/>Tłuszcz [g] 78,9<br/>Węglowodany ogółem [g] 318,9<br/>Błonnik pokarmowy [g] 32,5<br/>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,1<br/>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4<br/>Sód [mg] 3011,1<br/>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2</p> |
| 2025-08-03 niedziela | łatwostrawna | <p>makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7)<br/>bułka 80 g (1a)<br/>masło 10 g (7)<br/>twaróg z pomidorami 100 g (7)<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>              | <p>jabłko deserowe 170 g</p> | <p>zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10)<br/>szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7)<br/>buraki zasmażane 100 g (1a)<br/>fasolka szp got 60 g (1a)<br/>ziemniaki m 180 g<br/>kompot porzeczek 280 ml</p>              | <p>bułka 60 g (1a)<br/>masło 10 g (7)<br/>krakowska 50 g (6)<br/>pomidor 50 g<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>             | <p>bułka 30 g (1a)<br/>masło 5 g (7)<br/>dżem mały 25 g</p>            | <p>Energia [kcal] 2163,3<br/>Białko ogółem [g] 80,7<br/>Tłuszcz [g] 74,9<br/>Węglowodany ogółem [g] 313,8<br/>Błonnik pokarmowy [g] 24,6<br/>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5<br/>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5<br/>Sód [mg] 2807,1<br/>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-29 do dnia 2025-08-04 KUCHNIA GŁÓWNA

|                         |              |                                                                                                                                                                                                                              |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-04 poniedziałek | podstawowa   | <p>płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>1d, 7</b>)<br/>chleb mieszany 90 g (<b>1a, 1b</b>)<br/>masło 10 g (<b>7</b>)<br/>jajko gotowane 1 szt (<b>3</b>)<br/>herbata z cytryną 270 ml<br/>pomidor 50 g<br/>sałata 0,05 szt</p> | <p>jogurt owocowy 150 g (<b>7</b>)</p> | <p>krupnik 300 ml (<b>1c, 6, 9</b>)<br/>pulpet z łopatki 70 g (<b>1a, 3, 10</b>)<br/>Marchew zasmażana mr. 100 g (<b>1a</b>)<br/>sur z kapusty sł z majonezem 100 g (<b>3, 10</b>)<br/>sos koperkowy 80 ml (<b>1a, 6, 7, 10</b>)<br/>ziemniaki m 180 g<br/>kompot porzeczk 280 ml</p> | <p>chleb pszenny 60 g (<b>1a, 1b</b>)<br/>masło 10 g (<b>7</b>)<br/>rolada schabowa 50 g (<b>6</b>)<br/>sałata lodowa 50 g (<b>10</b>)<br/>herbata z cytryną 270 ml</p> | <p>chleb razowy 30 g (<b>1a, 1b</b>)<br/>masło 5 g (<b>7</b>)<br/>miód 1 szt</p> | <p><b>Energia [kcal] 2088</b><br/><b>Białko ogółem [g] 77</b><br/><b>Tłuszcz [g] 65,1</b><br/><b>Węglowodany ogółem [g] 323,2</b><br/><b>Błonnik pokarmowy [g] 30,5</b><br/><b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,8</b><br/><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5</b><br/><b>Sód [mg] 1435,5</b><br/><b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22</b></p>     |
|                         | łatwostrawna | <p>płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>1d, 7</b>)<br/>bułka 80 g (<b>1a</b>)<br/>masło 10 g (<b>7</b>)<br/>jajko gotowane 1 szt (<b>3</b>)<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml<br/>pomidor 50 g</p>              | <p>jogurt owocowy 150 g (<b>7</b>)</p> | <p>krupnik 300 ml (<b>1c, 6, 9</b>)<br/>pulpet z łopatki 70 g (<b>1a, 3, 10</b>)<br/>sos koperkowy 80 ml (<b>1a, 6, 7, 10</b>)<br/>Marchew zasmażana mr. 100 g (<b>1a</b>)<br/>kalafior gotowany 100 g (<b>1a</b>)<br/>ziemniaki m 180 g<br/>kompot porzeczk 280 ml</p>               | <p>bułka 60 g (<b>1a</b>)<br/>masło 10 g (<b>7</b>)<br/>rolada schabowa 50 g (<b>6</b>)<br/>sałata lodowa 50 g (<b>10</b>)<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>             | <p>bułka 30 g (<b>1a</b>)<br/>masło 5 g (<b>7</b>)<br/>miód 1 szt</p>            | <p><b>Energia [kcal] 2104,6</b><br/><b>Białko ogółem [g] 77,4</b><br/><b>Tłuszcz [g] 65,9</b><br/><b>Węglowodany ogółem [g] 318,2</b><br/><b>Błonnik pokarmowy [g] 23,8</b><br/><b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8</b><br/><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26</b><br/><b>Sód [mg] 1269,3</b><br/><b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3</b></p> |

**Oznaczenia alergenów:**

- 1a - Zboże zawierające gluten pszenney,
- 1b - Zboże zawierające gluten żytni,
- 1c - Zboże zawierające gluten jęczmienny,
- 1d - Zboże zawierające gluten owsiany,
- 1e - Zboże zawierające gluten orkiszowy ,
- 2 - Skorupiaki i pochodne,
- 3 - Jaja i pochodne,
- 4 - Ryby i pochodne,
- 5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
- 6 - Soja i pochodne,
- 7 - Mleko i pochodne,
- 8a - Orzechy włoskie,
- 9 - Seler i pochodne,
- 10 - Gorczyca i pochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- 13 - Łubin i pochodne,
- 14 - Mięczaki i pochodne,