

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.03									
Die	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza	Mielona	Papkowata	Pediatryczna 1-3	Pediatryczna 4-10
<b>Sniadanie</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; serek topiony 50 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; szynka z kurczaka 50 g; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; szynka z kurczaka 50 g; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszenny 100 g; masło 15 g; serek topiony 50 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; serek topiony 50 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; mielona szynka z kurczaka 50 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, masła i jaja; 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Kajzerka 50 g; masło 10 g; serek śmietankowy 30 g; szynka z kurczaka 50 g; sałata 15 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kajzerka 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; serek topiony 50 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
<b>II Sniadanie</b>			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka wieprzowa 30 g; pomidor b/skórki 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; twaróg 30 g; pomidor 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Banan 1 szt.				
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa 350 ml; kasza bulgur 200 g; eskalopki z kurczaka zapiekane z pomidorem i serem w jasnym sosie 130 g + 100 g sos; surówka z marchewki i jabłka 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa ziemniaczana 350 ml; kasza bulgur 200 g; eskalopki z kurczaka zapiekane z pomidorem w jasnym sosie 130 g + 100 g sos; surówka z marchewki i jabłka 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa ziemniaczana 350 ml; kasza bulgur 200 g; eskalopki z kurczaka zapiekane z pomidorem w jasnym sosie 130 g + 100 g sos; surówka z marchewki i jabłka 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa pieczarkowa 350 ml; kasza bulgur 200 g; eskalopki z kurczaka zapiekane z pomidorem i serem w jasnym sosie 130 g + 100 g sos; surówka z kapusty 130 g; woda 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa pieczarkowa 350 ml; kasza bulgur 250 g; eskalopki z kurczaka zapiekane z pomidorem i serem w jasnym sosie 130 g + 100 g sos; surówka z kapusty 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa ziemniaczana mielona 350 ml; ziemniaki puree 200 g; mielone eskalopki z kurczaka zapiekane z pomidorem w jasnym sosie 130 g + 100 g sos; mielona surówka z marchewki i jabłka 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa ziemniaczana 350 ml; kasza bulgur 200 g; eskalopki z kurczaka zapiekane z pomidorem w jasnym sosie 130 g; surówka z marchewki i jabłka 65 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa ziemniaczana 175 ml; kasza bulgur 100 g; eskalopki z kurczaka zapiekane z pomidorem w jasnym sosie 130 g; surówka z marchewki i jabłka 65 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa pieczarkowa 350 ml; kasza bulgur 200 g; eskalopki z kurczaka zapiekane z pomidorem i serem w jasnym sosie 130 g; surówka z kapusty 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>
<b>Podwieczorek</b>			Kefir 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jabłko 1 szt	Kefir 200 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>			Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; paszтет 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z makiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 50 g; twaróg 70 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z makiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 50 g; twaróg 70 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z makiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszenny 100 g; margaryna 15 g; paszтет 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z makiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; paszтет 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z makiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; margaryna 15 g; mielona szynka z kurczaka 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z makiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, margaryny i wędliny; 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; margaryna 10 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor b/skórki 40 g; kakao na mleku 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; paszтет 100 g; ogórek kiszony 80 g; kakao na mleku 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>
<b>Posiłek włączony</b>	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Kefir 200 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jabłko 1 szt	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
<b>Składniki odżywcze</b>	E: 2033,9 kcal; B: 97,5 g; T: 72 g; W: 261,7 g B:19%; T:32%; W:49%; NKT: 12 g; Błonnik: 23 g; Sól: 2,8 g; Cukry: 28 g	E: 1944,2 kcal; B: 90 g; T: 69 g; W: 249,8 g B:19%; T:32%; W:49%; NKT: 11 g; Błonnik: 25 g; Sól: 6 g; Cukry: 25 g	E: 2243,2kcal; B: 102,9 g; T: 78,3 g; W: 291,3 g B:18%; T:32%; W:50; NKT: 11 g; Błonnik: 25 g; Sól: 6 g; Cukry: 25 g	E: 2286,9 kcal; B: 105,4 g; T: 79,8 g; W: 301,4 g B:18%; T:31%; W:50%; NKT: 12 g; Błonnik: 24 g; Sól: 2,4 g; Cukry: 25 g	E: 2524,8 kcal; B: 114,5 g; T: 82,5 g; W: 346,9 g B:18%; T:30%; W:52%; NKT:12 g; Błnnik: 25 g; Sól: 2,8 g; Cukry: 29 g	E: 1876,1 kcal; B: 102 g; T: 66,5 g; W: 230,1 g B:22%; T:32%; W:47%; NKT: 11 g; Błonnik: 25 g; Sól: 2,4 g; Cukry: 27 g	E: 1947,8 kcal; B: 94,5 g; T: 55,9 g; W: 278,8 g B:19%; T:26%; W:55%; NKT: 11 g; Błonnik: 23 g; Sól: 2,5 g; Cukry: 26 g	E: 1009,6 kcal; B: 61 g; T: 34,1 g; W: 204,6 g B:24%; T:30%; W:45%; NKT: 10 g; Błonnik: 26 g; Sól: 2,4 g; Cukry: 28 g	E: 2097,7 kcal; B: 102,1 g; T: 72 g; W: 272,4 g B:20%; T:31%; W:49%; NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sól: 2,6 g; Cukry: 26 g
<b>JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.03</b>									
Die	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza	Mielona	Papkowata	Pediatryczna 1-3	Pediatryczna 4-10

	<b>Sniadanie</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; twaróg 70 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; twaróg 70 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; masło 15 g; mielona szynka wieprzowa 50 g; twaróg 70 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, masła i twarogu 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kajzerka 50 g; masło 10 g; serek śmietankowy 30 g; twaróg 35 g; salata 15 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kajzerka 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
	<b>II Sniadanie</b>			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; jajo gotowane 1 szt.; salata masłowa 35 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; jajo gotowane 1 szt.; salata masłowa 35 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jabiko 1 szt.				
	<b>Obiad</b>	Zupa fasolowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; kotlet z piersi kurczaka smażony 100 g; gotowana marchewka z groszkiem 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa marchewkowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g; kalafior gotowany 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa marchewkowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; kotlet z piersi kurczaka smażony 100 g; kalafior gotowany 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa fasolowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; kotlet z piersi kurczaka smażony 100 g; gotowana marchewka z groszkiem 130 g; woda 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa fasolowa 350 ml; ziemniaki gotowane 250 g; kotlet z piersi kurczaka smażony 100 g; gotowana marchewka z groszkiem 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa marchewkowa mielona 350 ml; ziemniaki puree 200 g; mielony kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g; mielona kalafior gotowany 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa rybna 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g; kalafior gotowany 130 g; woda z sokiem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne</b>	Zupa marchewkowa 175 ml; ziemniaki gotowane 100 g; kotlet z piersi kurczaka pieczony 50 g; kalafior gotowany 65 g; woda z sokiem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa marchewkowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; kotlet z piersi kurczaka smażony 100 g; gotowana marchewka z groszkiem 130 g; woda z sokiem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>
	<b>Powstanie znak</b>		Kisiel z cukrem 200 g	Kisiel b/cukru 200 g	Kisiel z cukrem 200 g				Kisiel z cukrem 200 g	Kisiel z cukrem 200 g
	<b>Kolacja</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; pasta rybna z jajkiem 100 g; salata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, ryby i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta rybna z jajkiem 100 g; salata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, ryby i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta rybna z jajkiem 100 g; salata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, ryby i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; pasta rybna z jajkiem i ogórkiem kiszonym 100 g; salata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, ryby i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; margaryna 15 g; mielona pasta rybna z jajkiem 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, ryby i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, margaryny i jajka 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; margaryna 10 g; pasta rybna z jajkiem 50 g; salata 35 g; kakao na mleku 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; pasta rybna z jajkiem 100 g; salata 35 g; kakao na mleku 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne</b>	
	<b>Posiłek wieczorny</b>	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g
	<b>Składniki odżywcze</b>	E: 2194,8 kcal; B: 88,5 g; T: 78,6 g; W: 290,2 g B:16%; T:32%; W:51%; NKT: 12 g; Błonnik: 27 g; Sól: 5 g; Cukry: 5 g	E: 1952 kcal; B: 118,5 g; T: 58,4 g; W: 245,6 g; B:24%; T:27%; W:49%; NKT:12 g; Błonnik: 22 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 27 g	E: 2234,4 kcal; B: 137,2 g; T: 69,3 g; W: 273,5 g; B:25%; T:28%; W:47%; NKT: 12 g; Błonnik: 23 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 28 g	E: 2256,7 kcal; B: 100,3 g; T: 88,9 g; W: 275,5 g; B:18%; T:35%; W:47%; NKT: 13 g; Błonnik: 25 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 27 g	E: 2751,6 kcal; B: 121,3 g; T: 104,6 g; W: 343,3 g; B:18%; T:34%; W:48%; NKT: 13 g; Błonnik: 25 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 29 g	E: 1921,8 kcal; B: 115,3 g; T: 73 g; W: 207 g B:24%; T:34%; W:41%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 28 g	E: 2173,7 kcal; B: 109,5 g; T: 69,5 g; W: 289,3 g B:20%; T:29%; W:51%; NKT: 11 g; Błonnik: 26 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 28 g	E: 998,9 kcal; B: 53,3 g; T: 29,5 g; W: 135,4 g B:21%; T:27%; W:52%; NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 26 g	E: 1878,2 kcal; B: 82,4 g; T: 66,5 g; W: 247,9 g B:18%; T:32%; W:50%; NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 28 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.03

Die	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza	Mielona	Papkowata	Pediatryczna 1-3	Pediatryczna 4-10
<b>Sniadanie</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; dżem truskawkowy 50 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; dżem truskawkowy 50 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszenny 100 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; masło 15 g; mielona szynka z kurczaka 50 g; dżem truskawkowy 50 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, masła i wędliny 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kajzerka 50 g; masło 10 g; dżem truskawkowy 50 g; szynka z kurczaka 25 g; pomidor b/skórki 40 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kajzerka 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>

II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka wieprzowa 20 g; jabłko 1 szt. <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; szynka wieprzowa 20 g; jabłko 1 szt. <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Biszkopty 50 g; jabłko 1 szt. <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne</b>				
Obiad	Zupa kalafiorowa 350 ml; ryż 200 g; sos śmietanowo-pieczarkowy z pieczonym kurczakiem 150 g; warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa kalafiorowa 350 ml; ryż 200 g; sos mleczno-brokulowy z pieczonym kurczakiem 150 g; warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa kalafiorowa 350 ml; ryż 200 g; sos mleczno-brokulowy z pieczonym kurczakiem 150 g; warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa kalafiorowa 350 ml; ryż 200 g; sos śmietanowo-pieczarkowy z pieczonym kurczakiem 150 g; warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa kalafiorowa 350 ml; ryż 250 g; sos śmietanowo-pieczarkowy z pieczonym kurczakiem 150 g; warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa kalafiorowa mielona 350 ml; ziemniaki puree 200 g; mielony sos mleczno-brokulowy z kurczakiem 150 g; meilone warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa kalafiorowa 350 ml; ryż 200 g; sos mleczno-brokulowy z pieczonym kurczakiem 150 g; warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa kalafiorowa 175 ml; ryż 100 g; sos mleczno-brokulowy z pieczonym kurczakiem 75 g; warzywa gotowane 65 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa kalafiorowa 350 ml; ryż 200 g; sos śmietanowo-pieczarkowy z pieczonym kurczakiem 150 g; warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>
Podwieczorek			Budyń z cukrem 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Budyń bez cukru 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Budyń z cukrem 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>			Budyń z cukrem 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Budyń z cukrem 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; kielbaski 100 g; musztarda 15 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; jajo gotowane 1 szt.; serek śmietankowy 30 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; jajo gotowane 1 szt.; serek śmietankowy 30 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb żytnio-pszenny 100 g; margaryna 15 g; kielbaski 100 g; musztarda 15 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; kielbaski 100 g; musztarda 15 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; margaryna 15 g; mielone jajo gotowane 2 szt.; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, margaryny i twarogu 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; margaryna 10 g; jajo gotowane 2 szt.; sałata 15 g; kakao na mleku 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; kielbaski 100 g; kakao na mleku 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
Postciek włączający	Gruszka 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jabłko 1 szt.	Gruszka 1 szt.
Składniki odżywcze	E: 2215,5 kcal; B: 80,6 g; T: 63,5 g; W: 347,7 g B:14%; T:26%; W:60%; NKT: 11,4 g; Błonnik: 30,3 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 35,9 g	E: 1853,4 kcal; B: 95 g; T: 66,2 g; W: 231,2 g B:21%; T:32%; W:47%; NKT: 10 g; Błonnik: 24 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 30 g	E: 2258,5 kcal; B: 112,1 g; T: 79 g; W: 288,2 g B:20%; T:32%; W:49%; NKT:10 g; Błonnik: 24 g; Sód: 2,2 g; Cukry: 32 g	E: 2159,3 kcal; B: 87,4 g; T: 103,3 g; W: 231,8 g B:16%; T:43%; W:41%; NKT: 11 g; Błonnik: 26 g; Sód: 2,2 g; Cukry: 28 g	E: 2768 kcal; B: 103,3 g; T: 104,8 g; W: 369,9 g B:15%; T:34%; W:51%; NKT: 11 g; Błonnik: 27 g; Sód: 2,2 g; Cukry: 37 g	E: 1813,8 kcal; B: 105,3 g; T: 59,1 g; W: 226,6 g B:23%; T:29%; W:47%; NKT: 12 g; Błonnik: 30 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 32 g	E: 1936,5 kcal; B: 94,6 g; T: 55,8 g; W: 2468,1 g B:20%; T:26%; W:54%; NKT: 12 g; Błonnik: 30 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 32 g	E: 1277,3 kcal; B: 75,4 g; T: 43,8 g; W: 150,9 g B:24%; T:31%; W:46%; NKT: 12 g; Błonnik: 28 g; Sód: 2,2 g; Cukry: 27 g	E: 2171 kcal; B: 88 g; T: 93,7 g; W: 254,4 g B:16%; T:39%; W:45%; NKT: 11 g; Błonnik: 30 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 32 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.03

Die	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza	Mielona	Papkowata	Pediatryczna 1-3	Pediatryczna 4-10
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszenny 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; masło 15 g; mielona szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, masła i wędliny 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kajzerka 50 g; masło 10 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor b/skórki 40 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kajzerka 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>
II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; jajo ugotowane 1 szt.; pomidor b/skórki 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; jajo ugotowane 1 szt.; pomidor 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Biszkopty 50 g; galaretka 250 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne</b>				

	<b>Obiad</b>	Zupa gulaszowa 350 ml; makaron 200 g; gotowany sos pomidorowy z cukinią i marchewką 300 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa gulaszowa z kurczakiem 350 ml; makaron 200 g; gotowany sos pomidorowy z cukinią i marchewką 300 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa gulaszowa z kurczakiem 350 ml; makaron 200 g; gotowany sos pomidorowy z cukinią i marchewką 300 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa gulaszowa 350 ml; makaron 200 g; gotowany sos pomidorowy z cukinią i marchewką 300 g; woda 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa gulaszowa 350 ml; makaron 250 g; gotowany sos pomidorowy z cukinią i marchewką 300 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa gulaszowa z kurczakiem mielona 350 ml; makaron 200 g; gotowany sos pomidorowy z cukinią i marchewką 300 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa gulaszowa z kurczakiem 175 ml; makaron 100 g; gotowany sos pomidorowy z cukinią i marchewką 300 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa gulaszowa 350 ml; makaron 200 g; gotowany sos pomidorowy z cukinią i marchewką 300 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	
	<b>Podwieczorek</b>			Maślanka 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Maślanka 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Maślanka 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>		Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	
	<b>Kolacja</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; margaryna 15 g; sałatka z tuńczykiem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; lekka sałatka rybna 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; lekka sałatka rybna 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne</b>	Chleb żytnio-pszenno 50 g; margaryna 15 g; sałatka z tuńczykiem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; margaryna 15 g; sałatka z tuńczykiem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; margaryna 15 g; pasta rybna z jajkiem 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne</b>	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, margaryny i jajka 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; margaryna 10 g; twaróg 70 g; margaryna 15 g; sałatka z tuńczykiem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	
	<b>Posiłek wieczorny</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt naturalny 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	
	<b>Składniki</b>	E: 1991,6 kcal; B: 106,4 g; T: 77,5 g; W: 229,8 g B:21%; S:35%; W:44%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 28 g	E: 1876,1 kcal; B: 102 g; T: 66,5 g; W: 230,1 g B:22%; T:32%; W:47%; NKT: 11 g; Błonnik: 25 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 27 g	E: 2270,6 kcal; B: 107,4 g; T: 78,2 g; W: 299,6 g B:19%; T:31%; W:50%; NKT: 11 g; Błonnik: 27 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 26 g	E: 2236 kcal; B: 103,8 g; T: 88,4 g; W: 271,4 g B:18%; T:29%; W:46%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 25 g	E: 2684 kcal; B: 116,2 g; T: 88,5 g; W: 375,9 g B:17%; T:29%; W:53%; NKT: 11 g; Błonnik: 29 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 29 g	E: 1751,4 kcal; B: 91,5 g; T: 49 g; W: 247,1 g B:21%; T:25%; W:54%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sód: 2,2 g; Cukry: 28 g	E: 2178,5 kcal; B: 96,7 g; T: 79,6 g; W: 275,1 g B:18%; T:33%; W:49%; NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 27 g	E: 1114,5 kcal; B: 54,7 g; T: 34,9 g; W: 151,5 g B:20%; T:28%; W:52%; NKT: 10 g; Błonnik: 27 g; Sód: 2,3 g; Cukry: 27 g	E: 2102,6 kcal; B: 89,6 g; T: 87,1 g; W: 252,1 g B:17%; T:37%; W:46%; NKT: 12 g; Błonnik: 29 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 28 g

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.03**

Die	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza	Mielona	Papkowata	Pediatryczna 1-3	Pediatryczna 4-10
<b>I Sniadanie</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; twaróg 70 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; twaróg 70 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszenno 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; masło 15 g; mielona szynka wieprzowa 50 g; twaróg 70 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, masła i jajka 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kajzerka 50 g; masło 10 g; szynka wieprzowa 25 g; twaróg 35g; pomidor b/skórki 40 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kajzerka 50 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka wieprzowa 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
<b>II Sniadanie</b>			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka z kurczaka 20 g; pomidor b/skórki 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszenno 30 g; masło 5 g; szynka z kurczaka 20 g; pomidor 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Banan 1 szt.				
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bioderko z kurczaka pieczone 120 g; surówka z marchewki i jabłka 130 g, woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa jarzynowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bioderko z kurczaka pieczone 120 g; surówka z marchewki i jabłka 130 g, woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne</b>	Zupa jarzynowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bioderko z kurczaka pieczone 120 g; surówka z marchewki i jabłka 130 g, woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne</b>	Zupa jarzynowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bioderko z kurczaka pieczone 120 g; surówka z marchewki i jabłka 130 g, woda 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa jarzynowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bioderko z kurczaka pieczone 120 g; surówka z marchewki i jabłka 130 g, woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa jarzynowa mielona 350 ml; ziemniaki puree 200 g; mielone bioderko z kurczaka pieczone 120 g; mielona surówka z marchewki i jabłka 130 g, woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne</b>	Zupa jarzynowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; ryba pieczona 100 g; surówka z marchewki i jabłka 130 g, woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, ryby i potrawy pochodne</b>	Zupa jarzynowa 175 ml; ziemniaki gotowane 100 g; bioderko z kurczaka pieczone 120 g; surówka z marchewki i jabłka 65 g, woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne</b>	Zupa jarzynowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bioderko z kurczaka pieczone 120 g; surówka z marchewki i jabłka 130 g, woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>

Podwieczorek			Budyń z cukrem 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Budyń bez cukru 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Budyń z cukrem 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>			Budyń z cukrem 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Budyń z cukrem 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; pasta twarogowa ze szczypiorkiem, rzodkiewką i ogórkiem 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta twarogowa z natką 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta twarogowa z natką 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszeniczny 100 g; margaryna 15 g; pasta twarogowa ze szczypiorkiem, rzodkiewką i ogórkiem 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; pasta twarogowa ze szczypiorkiem, rzodkiewką i ogórkiem 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; margaryna 15 g; mielona pasta twarogowa z natką 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, margaryny i twarogu 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; margaryna 10 g; pasta twarogowa z natką 50 g; sałata 15 g; kakao na mleku 250 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; pasta twarogowa ze szczypiorkiem, rzodkiewką i ogórkiem 100 g; sałata 35 g; kakao na mleku 250 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
Posiłek włączony	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g
Składniki	E: 1913,4 kcal; B: 83,1 g; T: 64,0 g; W: 252,8 g B:17%; Błonnik: 30%; W:53%; NKT: 11 g; Sól: 5 g; Cukry: 30 g	E: 1921,8 kcal; B: 85,1 g; T: 63,3 g; W: 253,3 g B:18%; T:30%; W:53%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 28 g	E: 2203,5 kcal; B: 126 g; T: 77,6 g; W: 259,9 g B:23%; T:32%; W:45%; NKT: 11 g; Błonnik: 29 g; Sód: 2,3 g; Cukry: 28 g	E: 2133,6 kcal; B: 95,8 g; T: 96 g; W: 229,5 g B:18%; T:41%; W:41%; NKT: 12 g; Błonnik: 28 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 27 g	E: 2675 kcal; B: 116,2 g; T: 89,4 g; W: 352,2 g B:17%; T:30%; W:53%; NKT: 12 g; Błonnik: 30 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 31 g	E: 2254,4 kcal; B: 109,6 g; T: 66,2 g; W: 311,2 g B:20%; T:27%; W:54%; NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sód: 2,3 g; Cukry: 24 g	E: 2057,3 kcal; B: 102,5 g; T: 61,2 g; W: 283,3 g B:20%; T:27%; W:53%; NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sód: 2,3 g; Cukry: 24 g	E: 1237,7 kcal; B: 58,4 g; T: 46,6 g; W: 150,7 g B:19%; T:34%; W:47%; NKT: 11 g; Błonnik: 25 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 25 g	E: 2306,2 kcal; B: 108,7 g; T: 101,3 g; W: 246,9 g B:19%; T:40%; W:41%; NKT: 12 g; Błonnik: 27 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 28 g
<b>JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.03</b>									
Die	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Bogatobiałkowa</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Położnicza</b>	<b>Mielona</b>	<b>Papkowata</b>	<b>Pediatryczna 1-3</b>	<b>Pediatryczna 4-10</b>
Sniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; jajko gotowane 1 szt.; jogurt naturalny 100 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; jajko gotowane 1 szt.; jogurt naturalny 100 g; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; jajko gotowane 1 szt.; jogurt naturalny 100 g; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb żytnio-pszeniczny 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; jajko gotowane 1 szt.; jogurt naturalny 100 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; jajko gotowane 1 szt.; jogurt naturalny 100 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; masło 15 g; mielona szynka z kurczaka 50 g; mielone jajko gotowane 1 szt.; jogurt naturalny 100 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, masła i wędliny; 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kajzerka 50 g; masło 10 g; jajko gotowane 0,5 szt.; szynka z kurczaka 25 g; jogurt naturalny 100 g; sałata 15 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Kajzerka 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; jajko gotowane 1 szt.; szynka z kurczaka 50 g; jogurt naturalny 100 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
II Sniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka z kurczaka 30 g; sałata 20 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszeniczny 30 g; masło 5 g; szynka z kurczaka 30 g; sałata 20 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Biszkopty 50 g; jabłko 1 szt. <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne</b>				
Obiad	Zupa brokułowa 350 ml; kasza gryczana 200 g; schab pieczony w sosie pieczeniowym 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa brokułowa 350 ml; kasza bulgur 200 g; schab pieczony w lekkim sosie 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa brokułowa 350 ml; kasza gryczana 200 g; schab pieczony w lekkim sosie 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa brokułowa 350 ml; kasza gryczana 200 g; schab pieczony w sosie pieczeniowym 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa brokułowa 350 ml; kasza gryczana 250 g; schab pieczony w sosie pieczeniowym 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa brokułowa 350 ml; kasza bulgur 200 g; schab pieczony w lekkim sosie 100 g mięsa + 100 g sosu; mielone buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa brokułowa 350 ml; kasza bulgur 200 g; schab pieczony w lekkim sosie 100 g mięsa + 50 g sosu; buraczki 65 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa brokułowa 175 ml; kasza bulgur 100 g; schab pieczony w lekkim sosie 50 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa brokułowa 350 ml; kasza bulgur 200 g; schab pieczony w sosie pieczeniowym 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
Podwieczorek			Kisiel z cukrem 200 g	Kisiel b/cukru 200 g	Kisiel z cukrem 200 g			Kisiel z cukrem 200 g	Kisiel z cukrem 200 g

Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; szynka wieprzowa 50 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka wieprzowa 50 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka wieprzowa 50 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; margaryna 15 g; mielona szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, margaryny i jajka 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; margaryna 10 g; szynka z kurczaka 25 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor b/skórki 40 g; kakao na mleku 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; szynka wieprzowa 50 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 35 g; kakao na mleku 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
Posiłek włączony	Sok jabłkowy 200 ml	Sok jabłkowy 200 ml	Sok jabłkowy 200 ml	Sok jabłkowy 200 ml	Sok jabłkowy 200 ml	Sok jabłkowy 200 ml	Sok jabłkowy 200 ml	Sok jabłkowy 200 ml	Sok jabłkowy 200 ml
Składniki odżywcze	E: 1858,4 kcal; B: 96,5 g; T: 78,1 g; W: 204,3 g B:21%; T:38%; W:41%; NKT: 12 g; Błonnik: 28 g; Sód: 2,2 g; Cukry: 27 g	E: 1846,8 kcal; B: 102 g; T: 75,7 g; W: 200,1 g B:22%; T:37%; W:41%; NKT: 11 g; Błonnik: 27 g; Sód: 2,3 g; Cukry: 27 g	E: 2021 kcal; B: 84,6 g; T: 69,6 g; W: 275,5 g B:17%; T:31%; W:52%; Potas: 2,4 g; Sód: 2,3 g; Fosfor: 0,9 g; NKT: 11 g; Błonnik: 18 g; Sól: 6 g; Cukry: 25 g	E: 2059,8 kcal; B: 112,8 g; T: 71,6 g; W: 251,9 g B:22%; T:31%; W:47%; NKT: 11 g; Błonnik: 29 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 24 g	E: 2609,4 kcal; B: 118,7 g; T: 95,7 g; W: 335,7 g B:18%; T:33%; W:49%; NKT: 12 g; Błonnik: 29 g; Sód: 2,2 g; Cukry: 29 g	E: 1944,2 kcal; B: 90 g; T: 69 g; W: 249,8 g B:19%; T:32%; W:49%; NKT: 11 g; Błonnik: 18 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 25 g	E: 2392,7 kcal; B: 111,2 g; T: 58,8 g; W: 368 g B:19%; T:22%; W:59%; NKT: 10 g; Błonnik: 18 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 25 g	E: 1121,8 kcal; B: 59 g; T: 47,8 g; W: 119,3 g B:21%; T:38%; W:41%; NKT: 10 g; Błonnik: 22 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 26 g	E: 1938,9 kcal; B: 100,2 g; T: 80,7 g; W: 214,7 g B:21%; T:38%; W:42%; NKT: 12 g; Błonnik: 25 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 27 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.03

Die	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza	Mielona	Papkowata	Pediatria 1-3	Pediatria 4-10
Sniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; jajo gotowane 1 szt.; dżem truskawkowy 50 g; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; jajo gotowane 1 szt.; dżem truskawkowy 50 g; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb żytnio-pszeniczny 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; masło 15 g; mielone jajo gotowane 1 szt.; dżem truskawkowy 50 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, masła i twarogu 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kajzerka 50 g; masło 10 g; jajo gotowane 0,5 szt.; dżem truskawkowy 50 g; sałata 15 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kajzerka 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>
II Sniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; jajko gotowane 1 szt.; pomidor b/ skórki 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb żytnio-pszeniczny 30 g; masło 5 g; jajko gotowane 1 szt.; pomidor 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Kisiel z cukrem 200 g				
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; ryba pieczona w sosie śmietanowo-koperkowym 100 g + 100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; ryba pieczona w sosie mleczno-koperkowym 100 g + 100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; ryba pieczona w sosie mleczno-koperkowym 100 g + 100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; ryba pieczona w sosie śmietanowo-koperkowym 100 g + 100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ziemniaki gotowane 250 g; ryba pieczona w sosie śmietanowo-koperkowym 100 g + 100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa pomidorowa z makaronem mielona 350 ml; ziemniaki puree 200 g; mielona ryba pieczona w sosie mleczno-koperkowym 100 g + 100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; ryba pieczona w sosie mleczno-koperkowym 100 g + 100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 175 ml; ziemniaki gotowane 100 g; ryba pieczona w sosie mleczno-koperkowym 50 g + 50 g sos; marchew gotowana 65 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; ryba pieczona w sosie śmietanowo-koperkowym 100 g +100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>
Podwieczorek			Jogurt naturalny 150 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 150 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>			Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; twaróg ze szczypiorkiem 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; twaróg z natką 100 g, sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; twaróg z natką 100 g, sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszeniczny 100 g; margaryna 15 g; twaróg ze szczypiorkiem 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; twaróg ze szczypiorkiem 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; margaryna 15 g; mielony twaróg z natką 100 g, pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa margaryny i twarogu 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; margaryna 10 g; twaróg z natką 50 g, sałata 15 g; kakao na mleku 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), soja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; twaróg ze szczypiorkiem 100 g; sałata 35 g; kakao na mleku 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), soja i produkty pochodne</b>

Posiłek wieczoraru	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 150 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt naturalny 150 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Skradniki	E: 2194,8 kcal; B: 88,5 g; T: 68,6 g; W: 290,2 g B:16%; T:32%; W:51%; NKT: 12 g; Błonnik: 27 g; Sód: 2,2 g; Cukry: 25 g	E: 2254,4 kcal; B: 109,6 g; T: 66,2 g; W: 311,2 g B:20%; T:27%; W:54%; NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sód: 2,2 g; Cukry: 24 g	E: 2369,6 kcal; B: 107,8 g; T: 77,9 g; W: 316,2 g B:18%; T:30%; W:52%; NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sód: 2,2 g; Cukry: 25 g	E: 2364,9 kcal; B: 89,8 g; T: 86,6 g; W: 315,4 g B:15%; T:33%; W:52%; NKT: 12 g; Błonnik: 27 g; Sód: 2,2 g; Cukry: 23 g	E: 2706,7 kcal; B: 96,9 g; T: 82,6 g; W: 404,6 g B:14%; T:28%; W:58%; NKT: 13 g; Błonnik: 28 g; Sód: 2,2 g; Cukry: 26 g	E: 1868,5 kcal; B: 79 g; T: 68,6 g; W: 242,4 g B:17%; T:33%; W:50%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sód: 2,3 g; Cukry: 28 g	E: 2126,8 kcal; B: 97,5 g; T: 76,5 g; W: 271,6 g B:18%; T:32%; W:49%; NKT: 12 g; Błonnik: 27 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 29 g	E: 998 kcal; B: 51,2 g; T: 28,2 g; W: 141,5 g B:20%; T:25%; W:54%; NKT: 11 g; Błonnik: 27 g; Sód: 2,2 g; Cukry: 27 g	E: 2029,1 kcal; B: 95,2 g; T: 78,2 g; W: 249,3 g B:19%; T:35%; W:47%; NKT: 12 g; Błonnik: 28 g; Sód: 2,2 g; Cukry: 27 g
<b>JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.03</b>									
Die	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza	Mielona	Papkowata	Pediatria 1-3	Pediatria 4-10
Sniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; szynka wieprzowa 50 g; jogurt naturalny 100 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; szynka wieprzowa 50 g; jogurt naturalny 100 g; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; szynka wieprzowa 50 g; jogurt naturalny 100 g; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszenny 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; szynka wieprzowa 50 g; jogurt naturalny 100 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; szynka wieprzowa 50 g; jogurt naturalny 100 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; masło 15 g; mielona szynka z kurczaka 50 g; mielona szynka wieprzowa 50 g; jogurt naturalny 100 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, masła i twarogu 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kajzerka 50 g; masło 10 g; szynka z kurczaka 25 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 15 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kajzerka 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
II Sniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka z kurczaka 30 g; pomidor b/skórki 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; szynka z kurczaka 30 g; pomidor 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Galaretką 250 g; jabłko 1 szt.				
Obiad	Zupa buraczkowa 350 ml; ryż biały 200 g; kurczak duszony w sosie curry z warzywami 100 g mięsa + 100 g sosu + 100 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa buraczkowa 350 ml; ryż biały 200 g; potrawka z wloszczyzny i duszonego kurczaka 100 g mięsa + 100 g sosu + 100 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa buraczkowa 350 ml; ryż biały 200 g; potrawka z wloszczyzny i duszonego kurczaka 100 g mięsa + 100 g sosu + 100 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa buraczkowa 350 ml; ryż biały 200 g; kurczak duszony w sosie curry z warzywami 100 g mięsa + 100 g sosu + 100 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa buraczkowa 350 ml; ryż biały 250 g; kurczak duszony w sosie curry z warzywami 100 g mięsa + 100 g sosu + 100 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa buraczkowa mielona 350 ml; ziemniaki puree 200 g; mielona potrawka z wloszczyzny i duszonego kurczaka 100 g mięsa + 100 g sosu + 100 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa buraczkowa 350 ml; ryż biały 200 g; potrawka z wloszczyzny i duszonego kurczaka 100 g mięsa + 100 g sosu + 100 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa buraczkowa 175 ml; ryż biały 200 g; potrawka z wloszczyzny i duszonego kurczaka 100 g mięsa + 100 g sosu + 100 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Zupa buraczkowa 350 ml; kurczak duszony w sosie curry z warzywami 100 g mięsa + 100 g sosu + 100 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>
Podwieczorek			Ciasto zebra 50 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne</b>	Jabłko 1 szt.	Ciasto zebra 50 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne</b>			Ciasto zebra 50 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Ciasto zebra 50 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; serek wiejski 100 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; serek wiejski 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; serek wiejski 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszenny 100 g; margaryna 15 g; serek wiejski 100 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; serek wiejski 100 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; margaryna 15 g; mielony serek wiejski 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, margaryny i jajka 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; margaryna 10 g; serek wiejski 50 g; pomidor b/skórki 40 g; kakao na mleku 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), soja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; serek wiejski 100 g; pomidor 80 g; kakao na mleku 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), soja i produkty pochodne</b>
Posiłek wieczoraru	Sok pomidorowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Sok jabłkowy 200 ml	Sok jabłkowy 200 ml

Skradanki	E: 1873,3 kcal; B: 91,1 g; T: 58,6 g; W: 259,9 g B:18%; T:28%; W:53%; NKT: 12 g; Błonnik: 27 g; Sód: 2,3 g; Cukry: 25 g	E: 1827,9 kcal; B: 92,3 g; T: 55,6 g; W: 252,2 g; B:20%; T:27%; W:53%; NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sód: 2,2 g; Cukry: 24 g	E: 2054,4 kcal; B: 105,1 g; T: 63,5 g; W: 278,9 g; B:20%; T:28%; W:52%; NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sód: 2,2 g; Cukry: 25 g	E: 2073,8 kcal; B: 97,7 g; T: 66,3 g; W: 287,4 g; B:19%; T:29%; W:52%; NKT: 12 g; Błonnik: 27 g; Sód: 2,2 g; Cukry: 23 g	E: 2530,7 kcal; B: 112,5 g; T: 66,7 g; W: 387,8 g; B:18%; T:24%; W:59%; NKT: 13 g; Błonnik: 28 g; Sód: 2,3 g; Cukry: 26 g	E: 1819,2 kcal; B: 77,6 g; T: 62,8 g; W: 245,9 g B:17%; T:31%; W:52%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sód: 2,3 g; Cukry: 28 g	E: 1990,7 kcal; B: 106,6 g; T: 66,2 g; W: 253,6 g B:21%; T:30%; W:49%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sód: 2,3 g; Cukry: 28 g	E: 998 kcal; B: 51,2 g; T: 28,2 g; W: 141,5 g B:20%; T:25%; W:54%; NKT: 12 g; Błonnik: 25 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 26 g	E: 1924,8 kcal; B: 95,2 g; T: 56,8 g; W: 272,4 g B:20%; T:26%; W:54%; NKT: 12 g; Błonnik: 29 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 29 g
-----------	---	--	---	--	---	---	--	--	---

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.03

Die	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza	Mielona	Papkowata	Pediatria 1-3	Pediatria 4-10
Sniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; margaryna 15 g; pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100 g; salata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta jajeczna z natką 100 g, salata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta jajeczna z natką 100 g, salata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb żytnio-pszenno 100 g; margaryna 15 g; pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100 g; salata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; masło 15 g; pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100 g; salata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; margaryna 15 g; mielona pasta jajeczna z natką 100 g, pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkami 300 ml; herбата czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; margaryna 10 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor b/skórki 40 g; kakao na mleku 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 50 g; ser żółty 50 g; pomidor 80 g; kakao na mleku 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
II Sniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka wieprzowa 30 g; pomidor b/skórki 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszenno 30 g; masło 5 g; szynka wieprzowa 30 g; pomidor 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jabłko 1 szt.				
Obiad	Rosół z makaronem 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; gotowany bigos z kielbasą 300 g; jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Rosół z makaronem 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; gotowany gulasz drobiowy z warzywami 200 g (100 g mięsa + 100 g sosu); buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Rosół z makaronem 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; gotowany gulasz drobiowy z warzywami 200 g (100 g mięsa + 100 g sosu); buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Rosół z makaronem 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; gotowany bigos z kielbasą 300 g; jabłko 1 szt.; woda 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Rosół z makaronem 350 ml; ziemniaki gotowane 250 g; gotowany gulasz drobiowy z warzywami 200 g (100 g mięsa + 100 g sosu); buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Rosół z makaronem mielony 350 ml; ziemniaki puree 200 g; mielony gotowany gulasz drobiowy z warzywami 200 g (100 g mięsa + 100 g sosu); mielone buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Rosół z makaronem 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; gotowany gulasz drobiowy z warzywami 200 g (100 g mięsa + 100 g sosu); buraczki 65 g woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Rosół z makaronem 175 ml; ziemniaki gotowane 100 g; gotowany gulasz drobiowy z warzywami 200 g (100 g mięsa + 100 g sosu); buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Rosół z makaronem 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; gotowany gulasz drobiowy z warzywami 200 g (100 g mięsa + 100 g sosu); buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
Podwieczorek			Ryżanka na mleku z cukrem 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Ryżanka na mleku bez cukru 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Ryżanka na mleku z cukrem 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>			Ryżanka na mleku z cukrem 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Ryżanka na mleku z cukrem 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; masło 15 g; smalec z fasoli 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek kiszony 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 100 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 100 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb żytnio-pszenno 100 g; masło 15 g; smalec z fasoli 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek kiszony 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; margaryna 15 g; smalec z fasoli 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek kiszony 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; masło 15 g; mielona szynka z kurczaka 50 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkami 300 ml; herбата czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Kajzerka 50 g; masło 10 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor b/skórki 40 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kajzerka 50 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 100 g; salata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
Postępek	Kefir naturalny 200 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kefir naturalny 200 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kefir naturalny 200 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kefir naturalny 200 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kefir naturalny 200 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kefir naturalny 200 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kefir naturalny 200 ml <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Skradanki	E: 2194,8 kcal; B: 88,5 g; T: 78,6 g; W: 290,2 g B:16%; T:32%; W:51%; NKT: 12 g; Błonnik: 27 g; Sód: 5 g; Cukry: 25 g	E: 1819,2 kcal; B: 77,6 g; T: 62,8 g; W: 245,9 g B:17%; T:31%; W:52%; NKT: 11 g; Błonnik: 25 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 27 g	E: 2266,4 kcal; B: 97,6 g; T: 66,6 g; W: 330,1 g B:17%; T:31%; W:56%; NKT: 11 g; Błonnik: 27 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 26 g	E: 2364,9 kcal; B: 89,8 g; T: 86,6 g; W: 315,4 g B:15%; T:33%; W:52%; NKT: 12 g; Błonnik: 27 g; Sód: 5 g; Cukry: 23 g	E: 2655,2 kcal; B: 122,7 g; T: 95,7 g; W: 341,6 g B:18%; T:32%; W:49%; NKT: 11 g; Błonnik: 29 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 29 g	E: 1952 kcal; B: 118,5 g; T: 58,4 g; W: 245,6 g; B:24%; T:27%; W:49%; NKT:12 g; Błonnik: 22 g; Sód: 2,3 g; Cukry: 27 g	E: 2173,7 kcal; B: 109,5 g; T: 69,5 g; W: 289,3 g B:20%; T:29%; W:51%; NKT:11 g; Błonnik: 22 g; Sód: 2,3 g; Cukry: 27 g	E: 998,9 kcal; B: 53,3 g; T: 29,5 g; W: 135,4 g B:21%; T:27%; W:52%; NKT:12 g; Błonnik: 24 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 28 g	E: 1878,2 kcal; B: 82,4 g; T: 66,5 g; W: 247,9 g B:18%; T:32%; W:50%; NKT:12 g; Błonnik: 24 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 29 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.03

Die	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza	Mielona	Papkowata	Pediatria 1-3	Pediatria 4-10
-----	------------	--------------	----------------	------------	------------	---------	-----------	---------------	----------------

Sniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; szynka wieprzowa 50 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; szynka wieprzowa 50 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszeniczny 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; mielona szynka wieprzowa 50 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, masła i twarogu; 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kajzerka 50 g; masło 10 g; serek śmietankowy 30 g; szynka wieprzowa 25 g; pomidor b/skórki 40 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Kajzerka 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
II Sniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; twaróg 30 g; pomidor b/ skórki 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszeniczny 30 g; masło 5 g; twaróg 30 g; pomidor 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Banán 1 szt.				
Obiad	Krupnik 350 ml; gotowane spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym 200 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Krupnik 350 ml; gotowane spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym 200 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Krupnik 350 ml; gotowane spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym 200 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Krupnik 350 ml; gotowane spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym 200 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Krupnik 350 ml; gotowane spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym 250 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Krupnik mielona 350 ml; mielone gotowane spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym 200 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); jabłko 1 szt.; mus jabłkowy 100 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Krupnik 350 ml; gotowane spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym 200 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Krupnik 175 ml; gotowane spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym 100 g makaron + 100 g sos (mięso 50 g); jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>	Krupnik 350 ml; gotowane spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym 200 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>
Podwieczorek			Kisiel z cukrem 200 g	Kisiel b/cukru 200 g	Kisiel z cukrem 200 g			Kisiel z cukrem 200 g	Kisiel z cukrem 200 g
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; sałatka meksykańska 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; lekka sałatka makaronowa 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; lekka sałatka makaronowa 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; sałatka meksykańska 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; sałatka meksykańska 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; margaryna 15 g; mielona lekka sałatka makaronowa 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, margaryny i jaja 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; margaryna 10 g; szynka z kurczaka 50 g; sałata 15 g; kakao na mleku 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 100 g; sałata 35 g; kakao na mleku 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
Posiłek między posiłkami	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt naturalny 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>	Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>
Stradniki	E: 1927,1kcal; B: 93,7 g; T: 81,2 g; W: 218,1 g B:19%; T:38%; W:43%; NKT: 14 g; Bionnik: 32 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 33 g	E: 1813,8 kcal; B: 105,3 g; T: 59,1 g; W: 226,6 g B:23%; T:29%; W:47%; NKT: 12 g; Bionnik: 30 g; Sód: 2,3 g; Cukry: 32 g	E: 2096,7 kcal; B: 120,5 g; T: 72,3 g; W: 253,2 g B:23%; T:31%; W:46%; NKT: 12 g; Bionnik: 31 g; Sód: 2,3 g; Cukry: 33 g	E: 2159,5 kcal; B: 101,1 g; T: 93,2 g; W: 243,3 g B:19%; T:39%; W:42%; NKT: 14 g; Bionnik: 33 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 30 g	E: 2580 kcal; B: 112,3 g; T: 90,4 g; W: 346,5 g B:17%; T:32%; W:51%; NKT: 14 g; Bionnik: 33 g; Sód: 2,3 g; Cukry:34 g	E: 1758,7 kcal; B: 100,1 g; T: 69,3 g; W: 189,7 g B:23%; T:36%; W:42%; NKT: 10 g; Bionnik: 24 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 30 g	E: 2118,3 kcal; B: 107,8 g; T: 69,4 g; W: 275,5 g B:20%; T:30%; W:50%; NKT: 10 g; Bionnik: 24 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 30 g	E: 1132,9 kcal; B: 61,6 g; T: 36,8 g; W: 144,9 g B:22%; T:29%; W:49%; NKT: 9 g; Bionnik: 25 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 27 g	E: 2029,1 kcal; B: 95,2 g; T: 78,2 g; W: 249,3 g B:19%; T:35%; W:47%; NKT: 12 g; Bionnik: 28 g; Sód: 2,4 g; Cukry: 30 g