

**Jadlospis Rehabilitacja w dniach 13.04-19.04.2026**

**PONIEDZIAŁEK 13.04.2026**

|   | ŚNIADANIE   | II ŚNIADANIE    | OBIAD  | PODWIECZOREK    | KOLACJA  | WARTOŚCI  |
|---|---|-----------------|--|-----------------|--|---|
| DIETA PODSTAWOWA  | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7)<br>chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto)<br>masło 14g (7)<br>połędwica z indyka 50 g (6,9)<br>pomidor 50 g<br>herbata |                 | Zupa ryżowa 250ml (9)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet drobiowy gotowany w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9)<br>surówka z marchewki 150g<br>herbata      | Mandarynka 1szt | chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto)<br>masło 14g (7)<br>twaróg z koperkiem 75g (7)<br>sałata lodowa 20g<br>dżem 1 szt<br>herbata | Wartość energetyczna 2074 kcal<br>Białko ogółem 93.65 g<br>Tłuszcz 70.96 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 7.50g<br>Węglowodany ogółem 288.23 g<br>Błonnik 27.69g<br>Sód 2192.00 mg  |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA                                      | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7)<br>chleb pszenny 100g (1-pszenica,6)<br>masło 14g (7)<br>połędwica z indyka 50 g (6,9)<br>pomidor 50 g<br>herbata           |                 | Zupa ryżowa 250ml (9)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet drobiowy gotowany w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9)<br>surówka z marchewki 150g<br>herbata      | Mandarynka 1szt | chleb pszenny 100g (1-pszenica,6)<br>masło 14g (7)<br>twaróg z koperkiem 75g (7)<br>sałata lodowa 20g<br>dżem 1 szt<br>herbata           | Wartość energetyczna 2010 kcal<br>Białko ogółem 93.21 g<br>Tłuszcz 69.02 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 6.68g<br>Węglowodany ogółem 277.33 g<br>Błonnik 24.27 g<br>Sód 2192.00 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11)<br>masło 14g (7)<br>połędwica z indyka 80 g (6,9)<br>pomidor 50 g<br>herbata   | Mandarynka 1szt | Zupa ryżowa 250ml (9)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet drobiowy gotowany w sosie 150g (1-pszenica,żyto,3,7,9)<br>surówka z marchewki 150g<br>herbata |                 | chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11)<br>masło 14g (7)<br>twaróg z koperkiem 112g (7)<br>sałata lodowa 20g<br>herbata                | Wartość energetyczna 1769 kcal<br>Białko ogółem 88.79 g<br>Tłuszcz 63.89 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 3.78g<br>Węglowodany ogółem 231.39 g<br>Błonnik 23.02 g<br>Sód 1677.10 mg |

**WTOREK 14.04.2026**

|   | ŚNIADANIE  | II ŚNIADANIE   | OBIAD   | PODWIECZOREK   | KOLACJA   | WARTOŚCI  |
|---|--|----------------|---|----------------|---|---|
| DIETA<br>PODSTAWOWA   | Platki orkiszowe na mleku 310ml<br><b>(1-orkisz,7)</b><br>chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-<br/>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka gotowana 50 g (6)<br>pomidor 50g<br>herbata |                | Zupa ziemniaczana 250ml (9)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>fasolka po bretońsku 200g( <b>1-<br/>pszenica,6,7,9,10</b> )<br>herbata   | Kefir 1szt (7) | chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-<br/>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>sałatka śledziowa 50g ( <b>3,4,10</b> )<br>szynka z indyka 50g (6,7)<br>roszponka 20 g<br>herbata | Wartość energetyczna 2206 kcal<br>Białko ogółem 100.71 g<br>Tłuszcz 74.77 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 14.15g<br>Węglowodany ogółem 311.79 g<br>Błonnik 34.40 g<br>Sód 1720.35 mg |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA   | Platki orkiszowe na mleku 310ml<br><b>(1-orkisz,7)</b><br>chleb pszenny 100g ( <b>1-pszemica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka gotowana 50 g (6)<br>pomidor 50g<br>herbata                |                | Zupa ziemniaczana 250ml (9)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>schab gotowany w sosie<br>pomidorowym 150g ( <b>1-<br/>pszemica,7,9</b> )<br>sałata z jogurtem 50g (7)<br>herbata | Kefir 1szt (7) | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszemica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>sałatka jarzynowa 50 g ( <b>3,9</b> )<br>szynka z indyka 50g (6,7)<br>roszponka 20 g<br>herbata                  | Wartość energetyczna 2116 kcal<br>Białko ogółem 104.62 g<br>Tłuszcz 79.13 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 12.42g<br>Węglowodany ogółem 271.29 g<br>Błonnik 23.17 g<br>Sód 1825.10 mg |
| DIETA Z<br>OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g ( <b>1-<br/>pszemica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka gotowana 80 g (6)<br>pomidor 50g<br>herbata  | Kefir 1szt (7) | Zupa ziemniaczana 250ml (9)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>schab gotowany w sosie<br>pomidorowym 150g ( <b>1-żyto,7,9</b> )<br>sałata z jogurtem 50g (7)<br>herbata          |                | chleb żytni 105g ( <b>1-<br/>pszemica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>sałatka jarzynowa 50 g ( <b>3,9,10</b> )<br>szynka z indyka 50g (6,7)<br>roszponka 20 g<br>herbata  | Wartość energetyczna 1864 kcal<br>Białko ogółem 94.76 g<br>Tłuszcz 73.11 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 9.16g<br>Węglowodany ogółem 228.31 g<br>Błonnik 19.77 g<br>Sód 1685.60 mg   |

**ŚRODA 15.04.2026**

|   | ŚNIADANIE   | II ŚNIADANIE | OBIAD  | PODWIECZOREK | KOLACJA   | WARTOŚCI   |
|---|---|--------------|--|--------------|---|--|
| DIETA<br>PODSTAWOWA   | Płatki jaglane na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenno- żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>jajko 1 szt (3)<br>sałata 20g<br>herbata |              | Kalafiorowa 250ml (7,9)<br>Ryż brązowy gotowany 200g<br>Jarzyny duszone z mięsem<br>wieprzowym 200g (9)<br>herbata | Jabłko 1szt  | chleb pszenno- żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>serek wypasiony ½ szt (7)<br>ogórek 50 g<br>herbata | Wartość energetyczna 2251 kcal<br>Białko ogółem 89.80 g<br>Tłuszcz 78.74 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 19.26g<br>Węglowodany ogółem 324.33 g<br>Błonnik 35.99 g<br>Sód 1736.85 mg |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA   | Płatki jaglane na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>jajko 1 szt (3)<br>sałata 20g<br>herbata              |              | Kalafiorowa 250ml (7,9)<br>Ryż biały gotowany 200g<br>Jarzyny duszone z mięsem<br>wieprzowym 200g (9)<br>herbata   | Jabłko 1szt  | chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>serek wypasiony ½ szt (7)<br>ogórek 50 g<br>herbata              | Wartość energetyczna 2159 kcal<br>Białko ogółem 88.28 g<br>Tłuszcz 75.68 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 18.15g<br>Węglowodany ogółem 307.19 g<br>Błonnik 27.21 g<br>Sód 1732.85 mg |
| DIETA Z<br>OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1-<br><b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>jajko 2 szt (3)<br>sałata 20g<br>herbata                                 | Jabłko 1szt  | Kalafiorowa 250ml (7,9)<br>Ryż brązowy gotowany 200g<br>Jarzyny duszone z mięsem<br>wieprzowym 200g (9)<br>herbata |              | chleb żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>serek wypasiony ½ szt (7)<br>ogórek 50 g<br>herbata   | Wartość energetyczna 1982 kcal<br>Białko ogółem 83.08 g<br>Tłuszcz 76.65 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 16.95g<br>Węglowodany ogółem 266.59 g<br>Błonnik 30.23 g<br>Sód 1667.85 mg |

**CZWARTEK 16.04.2026**

|   | ŚNIADANIE  | II ŚNIADANIE | OBIAD  | PODWIECZOREK     | KOLACJA  | WARTOŚCI   |
|---|--|--------------|--|------------------|--|--|
| DIETA<br>PODSTAWOWA   | Płatki owsiane na mleku 310ml<br><b>(1-owies,7)</b><br>chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-<br/>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>wędlina z karczku 50g<br>ogórek kiszony 50g<br>herbata |              | Pomidorowa z ryżem 250ml ( <b>7,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Kotlet mielony smażony 100g ( <b>1-<br/>pszenica,3</b> )<br>surówka z kapusty pekińskiej 150g<br>herbata                   | Pomarańcza ½ szt | chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-<br/>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>serek wiejski 1szt ( <b>7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata | Wartość energetyczna 2228 kcal<br>Białko ogółem 104.78 g<br>Tłuszcz 79.73 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 16.34g<br>Węglowodany ogółem 292.41 g<br>Błonnik 26.94 g<br>Sód 1626.25 mg  |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA   | Płatki owsiane na mleku 310ml<br><b>(1-owies,7)</b><br>chleb pszenny 100 g ( <b>1-<br/>pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>wędlina z karczku 50g<br>ogórek kiszony 50g<br>herbata          |              | Pomidorowa z ryżem 250ml ( <b>7,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet wieprzowy gotowany w sosie<br>150g ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> )<br>Buraczki 150g<br>herbata                          | Pomarańcza ½ szt | chleb pszenny 100g ( <b>1-<br/>pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>serek wiejski 1szt ( <b>7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata           | Wartość energetyczna 2152 kcal<br>Białko ogółem 103.39 g<br>Tłuszcz 78.12 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 16.38 g<br>Węglowodany ogółem 279.22 g<br>Błonnik 25.16 g<br>Sód 1790.30 mg |
| DIETA Z<br>OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g ( <b>1-<br/>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>wędlina z karczku 50g<br>ogórek kiszony 50g<br>herbata   | Marchew 100g | Pomidorowa z ryżem 250ml ( <b>7,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet wieprzowy gotowany w sosie<br>150g ( <b>1-pszenica,żyto,3,7,9</b> )<br>surówka z kapusty pekińskiej 150g<br>herbata |                  | chleb żytni 105g ( <b>1-<br/>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>serek wiejski 1szt ( <b>7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata   | Wartość energetyczna 1792 kcal<br>Białko ogółem 88.39 g<br>Tłuszcz 71.91 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 13.18g<br>Węglowodany ogółem 220.15 g<br>Błonnik 23.04 g<br>Sód 1723.60 mg   |

**PIĄTEK 17.04.2026**

|   | ŚNIADANIE   | II ŚNIADANIE             | OBIAD  | PODWIECZOREK    | KOLACJA   | WARTOŚCI  |
|---|---|--------------------------|--|-----------------|---|---|
| DIETA PODSTAWOWA  | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>pasztet zapiekany drobiowy 50g (7,12)<br>ogórek 50g<br>herbata |                          | Barszcz czerwony 250ml (7,9)<br>Makaron razowy z sosem szpinakowo -mięsnym 250g (1- <b>pszenica,7</b> )<br>herbata   | Mandarynka 1szt | chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>pasta rybna z fileta śledziowego 40g (1- <b>pszenica,3;4</b> )<br>szynka gotowana 50g (6)<br>rukola 20g<br>herbata | Wartość energetyczna 2292 kcal<br>Białko ogółem 107.65 g<br>Tłuszcz 75.15 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 13.50g<br>Węglowodany ogółem 314.10 g<br>Błonnik 29.23 g<br>Sód 1500.10 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA                                      | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>pasztet zapiekany drobiowy 50g (7,12)<br>ogórek 50g<br>herbata           |                          | Barszcz czerwony 250ml (7,9)<br>Makaron pszenny z sosem szpinakowo-mięsnym 250g (1- <b>pszenica,3,7</b> )<br>herbata | Mandarynka 1szt | chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka gotowana 50g (6)<br>rukola 20g<br>herbata   | Wartość energetyczna 2076 kcal<br>Białko ogółem 89.58 g<br>Tłuszcz 64.30 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 10.37 g<br>Węglowodany ogółem 304.28 g<br>Błonnik 19.79 g<br>Sód 1099.70 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br><b>pasztet zapiekany drobiowy 80g</b> (7,12)<br>ogórek 50g<br>herbata                         | Jogurt naturalny 1szt(7) | Barszcz czerwony 250ml (7,9)<br>Makaron razowy z sosem szpinakowo -mięsnym 250g (1- <b>żyto,7</b> )<br>herbata       |                 | chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br><b>szynka gotowana 80g</b> (6)<br>rukola 20g<br>herbata  | Wartość energetyczna 1875 kcal<br>Białko ogółem 94.09 g<br>Tłuszcz 65.70 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 10.14g<br>Węglowodany ogółem 245.58 g<br>Błonnik 22.06 g<br>Sód 1428.60 mg  |

**SOBOTA 18.04.2026**

|   | ŚNIADANIE  | II ŚNIADANIE | OBIAD  | PODWIECZOREK | KOLACJA  | WARTOŚCI   |
|---|--|--------------|--|--------------|--|--|
| DIETA<br>PODSTAWOWA   | Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> )<br>chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka z indyka 50g ( <b>6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata |              | Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml ( <b>1-pszenica,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Schab gotowany w sosie 150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> )<br>surówka z selera 150g ( <b>7,9</b> )<br>herbata | Banan 1szt   | chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 50g ( <b>6</b> )<br>jajko 1szt ( <b>3</b> )<br>sałata 20g<br>herbata | Wartość energetyczna 2208 kcal<br>Białko ogółem 101.46 g<br>Tłuszcz 65.98 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 11.63g<br>Węglowodany ogółem 323.98 g<br>Błonnik 30.71 g<br>Sód 1515.35 mg  |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA   | Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> )<br>chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka z indyka 50g ( <b>6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata           |              | Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml ( <b>1-pszenica,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Schab gotowany w sosie 150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> )<br>surówka z selera 150g ( <b>7,9</b> )<br>herbata | Banan 1szt   | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>jajko 1szt ( <b>3</b> )<br>sałata 20g<br>herbata   | Wartość energetyczna 2111 kcal<br>Białko ogółem 100.40 g<br>Tłuszcz 61.36 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 10.80 g<br>Węglowodany ogółem 311.46 g<br>Błonnik 27.11 g<br>Sód 1250.70 mg |
| DIETA Z<br>OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka z indyka 80g ( <b>6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata  | Kisiel 200g  | Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml ( <b>1-pszenica,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Schab gotowany w sosie 150g ( <b>1-żyto,7,9</b> )<br>surówka z selera 150g ( <b>7,9</b> )<br>herbata     |              | chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 50g ( <b>6</b> )<br>jajko 1szt ( <b>3</b> )<br>sałata 20g<br>herbata   | Wartość energetyczna 1818 kcal<br>Białko ogółem 88.07 g<br>Tłuszcz 61.97 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 9.86g<br>Węglowodany ogółem 248.27 g<br>Błonnik 24.94 g<br>Sód 1420.65 mg    |

**NIEDZIELA 19.04.2026**

|   | ŚNIADANIE  | II ŚNIADANIE | OBIAD  | PODWIECZOREK | KOLACJA   | WARTOŚCI  |
|---|--|--------------|--|--------------|---|---|
| DIETA PODSTAWOWA  | Płatki żytnie na mleku 310ml (1- <b>żyto,7</b> )<br>chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>połudwica sopocka 50g (6)<br>ogórek 50 g<br>herbata |              | Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udko z kurczaka gotowane 180g (9)<br>surówka z czerwonej kapusty 150g<br>herbata | Jabłko 1szt  | chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>twaróg z koperkiem 75g (7)<br>roszponka 20g<br>herbata | Wartość energetyczna 2138 kcal<br>Białko ogółem 106.61 g<br>Tłuszcz 75.04 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 11.73g<br>Węglowodany ogółem 284.17 g<br>Błonnik 25.27 g<br>Sód 1820.25 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA                                      | Płatki żytnie na mleku 310ml (1- <b>żyto,7</b> )<br>chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>połudwica sopocka 50g (6)<br>ogórek 50 g<br>herbata           |              | Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udko z kurczaka gotowane 180g (9)<br>surówka z marchewki 150g<br>herbata         | Jabłko 1szt  | chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>twaróg z koperkiem 75g (7)<br>roszponka 20g<br>herbata           | Wartość energetyczna 2061 kcal<br>Białko ogółem 105.15g<br>Tłuszcz 72.98 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 10.79 g<br>Węglowodany ogółem 271.64 g<br>Błonnik 22.35 g<br>Sód 1502.15 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>połudwica sopocka 80g (6)<br>ogórek 50 g<br>herbata  | jabłko 1szt  | Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udko z kurczaka gotowane 180g (9)<br>surówka z czerwonej kapusty 150g<br>herbata |              | chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>twaróg z koperkiem 75g (7)<br>roszponka 20g<br>herbata   | Wartość energetyczna 1843 kcal<br>Białko ogółem 99.55 g<br>Tłuszcz 69.66 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 8.70g<br>Węglowodany ogółem 226.82 g<br>Błonnik 20.65 g<br>Sód 1482.15 mg   |

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

## **JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE, ZE WZGLĘDU NA DOSTĘPNOŚĆ PRODUKTÓW!!!**

**ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011z dnia 25 października 2011 r.w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylenia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004**

### **ALERGENY**

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz,
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia
9. Seler i produkty pochodne;
10. Gorczyca i produkty pochodne;
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartośćSO2 dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;
13. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne

### **OZNACZENIA WARTOŚCI**

**E-** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011(kcal),

**B-** Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

**T** – Tłuszcz

**W** - Węglowodany ogółem,