

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja
2024-05-13 poniedziałek	Ogólna P Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU) Pomidor 50g sałata liść Szynka drobiowa 25g (SOJ) Majonez 20g (JAJ, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (BIA, GLU, SEL) Kielbasa z rusztu z cebulką 100g (GLU, SOJ) Ziemniaki 200g Kapusta kiszona gotowana 100g Jabłko 1 szt.		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Połędwica sopočka 50g Ogórek kiszony 50g	Kisiel 200ml
	Lekkostrawna P Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU) Pomidor b/s 50g sałata liść Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) Jabłko pieczone 1 szt.		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Połędwica sopočka 50g sałata liść	Kisiel 200ml
	CukrzycaP Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb razowy 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Pomidor 50g sałata liść Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) Kapusta kiszona gotowana 100g Jabłko 1 szt.		Herbata 300ml Chleb razowy 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Połędwica sopočka 50g Ogórek kiszony 50g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 5g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)
	Niskotłuszczowa P Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta z białek 100g Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU) Pomidor b/s 50g sałata liść Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (BIA, GLU, SEL) Jabłko pieczone 1 szt. Makaron z sosem mięsno-warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL)		Herbata 300ml Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Połędwica sopočka 50g sałata liść	Kisiel 200ml
	Paplowata P Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (BIA, GLU, SEL) Sos mięsno-warzywny 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g		Herbata 300ml Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Połędwica sopočka 50g	

Nazwa	Energia [kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany proste [g]	Sól [g]
Ogólna P	2 245,73	99,32	82,45	16,68	271,48	81,10	6,33
Lekkostrawna P	2 023,23	94,78	73,91	13,23	252,32	78,89	5,73
CukrzycaP	1 999,43	87,43	87,75	17,24	228,14	53,35	6,78
Niskotłuszczowa P	2 126,43	107,39	62,59	13,91	236,06	67,93	5,89
Paplowata P	2 053,93	96,47	76,48	14,66	230,39	71,56	6,32

## Alergeny legenda:

BIA - Białko mleka krowiego, GLU - Gluten oraz zboża i produkty zawierające gluten

JAJ - Jaja kurze, ORZ - Orzechy arachidowe, orzechy arachidowe, orzechy włoskie, laskowe, pistacje, migdały, brazylijskie, makadamia, SEL - Seler i produkty pochodne;

DWU Dwutlenek siarki i siarczyny, RYB - Ryby i produkty pochodne SKO - Skorupiaki i produkty pochodne MIĘ - Mięczaki i produkty pochodne SOJ - Soja i produkty

pochodne GOR - Gorczyca i produkty pochodne, ZIA - Ziarno sezamu i produkty pochodne ŁUB - Łubin i produkty pochodne