

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja
2024-02-22 czwartek	Ogół	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 50g (BIA) Zupa mleczna z lanymi kluseczkami 250ml (BIA, GLU) Dżem 50g Ogórek zielony 50g	Kapuśniak 350ml (SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchwi 120g Sos koperkowy 100g (GLU, SEL) Jabłko 1 szt.		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Jogurt owocowy 150g (BIA)
	Lekkostrawna P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 50g (BIA) Zupa mleczna z lanymi kluseczkami 250ml (BIA, GLU) Dżem 50g sałata liść	Zupa ryżowa 350ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska parowana (bez tłuszczu) 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Jabłko pieczone 1 szt. Sos koperkowy 50g (GLU, SEL)		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Jogurt owocowy 150g (BIA)
	Cukrzyca	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb razowy 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 50g (BIA) Zupa mleczna z lanymi kluseczkami 250ml (BIA, GLU) Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Kapuśniak 350ml (SEL) Pieczeń rzymska parowana (bez tłuszczu) 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchwi 120g Jabłko 1 szt. Sos koperkowy 50g (GLU, SEL)		Herbata 300ml Chleb razowy 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 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) Ser biały 50g (BIA) Zupa mleczna z lanymi kluseczkami 250ml (BIA, GLU) Dżem 50g sałata liść	Zupa ryżowa 350ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska parowana (bez tłuszczu) 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Jabłko pieczone 1 szt. Sos koperkowy 50g (GLU, SEL)	Budyń z owocami 200g (BIA)	Herbata 300ml Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Jogurt owocowy 150g (BIA)
	Papko	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 50g (BIA) Zupa mleczna z lanymi kluseczkami 250ml (BIA, GLU) Dżem 50g	Zupa ryżowa 350ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska parowana (bez tłuszczu) 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Sos koperkowy 50g (GLU, SEL)		Herbata 300ml Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)	Jogurt owocowy 150g (BIA)

Nazwa	Energia [kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany proste [g]	Sól [g]
Ogólna P	2 245,89	106,61	86,01	15,68	248,01	81,10	6,07
Lekkostrawna P	2 177,67	107,37	88,71	13,23	241,02	78,89	5,73
Cukrzyca P	2 064,05	100,22	92,19	17,24	244,21	53,35	5,78
Niskotłuszczowa P	2 149,91	100,56	64,80	13,91	241,43	67,93	5,89
Papkowata P	2 076,83	105,60	87,33	14,66	221,16	71,56	6,32

Alergeny legenda:

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

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

Dwułtlenek siarki i siarczyny, RYB - Ryby i produkty pochodne SKO - Skorupiaki i produkty pochodne MIE - 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