

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja
2024-03-05 wtorek	Ogół	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) ser żółty 50g (BIA) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU) Ogórek zielony 50g Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony smażony + cebulka 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Salátka z ogórka kiszzonego z cebulką 120g Jabłko 1 szt.		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Paprykarz 60g (RYB) salata liść	Napój jogurtowy Ayran 200ml (BIA)
	Lekkostrawna P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały 50g (BIA) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU) Pomidor b/s 50g Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Zupa jarzynowa 350ml (bez fasolki i pora) (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Sos pietruszkowy 50g (BIA, GLU, SEL) Jabłko pieczone 1 szt.		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta rybna 60g (RYB) salata liść	Napój jogurtowy Ayran 200ml (BIA)
	Cukrzyca	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb razowy 130g (GLU) Masło 20g (BIA) ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g Szynka drobiowa 25g (SOJ) salata liść	Zupa jarzynowa 350ml (bez fasolki i pora) (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Salátka z ogórka kiszzonego z cebulką 120g Sos pietruszkowy 50g (BIA, GLU, SEL)		Herbata 300ml Chleb razowy 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta rybna 60g (RYB) salata liść	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 5g (BIA) Napój jogurtowy Ayran 200ml (BIA)
	Niskotłuszczowa P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały 50g (BIA) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU) Pomidor b/s 50g Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Zupa jarzynowa 350ml (bez fasolki i pora) (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sos pietruszkowy 50g (BIA, GLU, SEL) Marchew gotowana 100g Jabłko pieczone 1 szt.	Herbatniki 3 szt. (BIA, GLU, JAJ)	Herbata 300ml Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) salata liść	Napój jogurtowy Ayran 200ml (BIA)
Papkowata	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały 50g (BIA) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU)	Zupa jarzynowa 350ml (bez fasolki i pora) (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Sos pietruszkowy 50g (BIA, GLU, SEL)		Herbata 300ml Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta rybna 60g (RYB)		

Nazwa	Energia [kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany proste [g]	Sól [g]
Ogólna P	2 480,12	95,16	67,31	15,68	305,34	81,10	7,07
Lekkostrawna P	2 230,65	93,81	67,31	14,23	304,05	78,89	4,73
Cukrzyca P	1 876,12	89,80	64,44	17,24	195,66	53,35	6,78
Niskotłuszczowa P	2 195,68	96,33	64,58	15,91	292,44	67,93	5,89
Papkowata P	2 074,18	96,98	66,94	14,66	291,10	71,56	6,56

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