

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja
2024-03-07 czwartek	O	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta z twarogu i jajek 50g (BIA, JAJ) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Papryka konserwowa 50g (GOR) Szynka drobiowa 25g	Krem z białych warzyw grzankami 350ml (SEL) Rumsztyk smażony z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Mix warzyw gotowanych 100g Sos pietruszkowy 50g (BIA, GLU, SEL) Mandarynka		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Salceson 50g Pomidor 50g	Budyń z sokiem malinowym 200ml (BIA)
	Lek	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta z twarogu i jajek 50g (BIA, JAJ) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Pomidor b/s 50g Szynka drobiowa 25g (SOJ) sałata liść	Krem z białych warzyw grzankami 350ml (SEL) Rumsztyk gotowany 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sos pietruszkowy 50g (BIA, GLU, SEL) Mix warzyw gotowanych 100g Mandarynka		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Budyń z sokiem malinowym 200ml (BIA)
	Cukr	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb razowy 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta z twarogu i jajek 50g (BIA, JAJ) Papryka konserwowa 50g (GOR) sałata liść Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Krem z białych warzyw grzankami 350ml (SEL) Rumsztyk gotowany 100g (GLU, JAJ) Mix warzyw gotowanych 100g Ziemniaki 200g Mandarynka Sos pietruszkowy 50g (BIA, GLU, SEL)		Herbata 300ml Chleb razowy 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 5g (BIA) Ser biały 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 kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Pomidor b/s 50g Szynka drobiowa 25g (SOJ) sałata liść	Krem z białych warzyw grzankami 350ml (SEL) Rumsztyk gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 50g (BIA, GLU, SEL) Mix warzyw gotowanych 100g Ziemniaki 200g Mus bananowy 1 szt.	Herbatniki 3 szt. (BIA, GLU, JAJ)	Herbata 300ml Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Budyń z sokiem malinowym 200ml (BIA)
	Papkowata P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta z twarogu i jajek 50g (BIA, JAJ) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU)	Krem z białych warzyw grzankami 350ml (SEL) Rumsztyk gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 50g (BIA, GLU, SEL) Mix warzyw gotowanych 100g Ziemniaki 200g		Herbata 300ml Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)	

Nazwa	Energia [kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany proste [g]	Sól [g]
Ogólna P	2 245,22	98,89	101,16	15,68	214,46	81,10	7,11
Lekkostrawna P	2 098,33	108,64	98,14	13,23	217,51	78,89	5,73
Cukrzyca P	1 967,44	102,47	98,97	17,24	213,56	53,35	6,78
Niskotłuszczowa P	2 106,51	102,61	64,26	13,91	210,37	67,93	5,89
Papkowata P	2 055,22	111,69	100,72	14,66	197,80	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 arachidowe, orzechy włoskie, laskowe, pistacje, migdały, brazylijskie, makadama, 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 LUB - Łubin i produkty pochodne