

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	2 Kolacja	2. śniadanie
2024-01-16 wtorek	Ogólna P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU) Ogórek zielony 50g Szyńka drobiowa 25g (SOJ) sałata liść	Zupa brokułowa 350ml (SEL) Fasolka po bretońsku 250g (GLU, SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Jabłko 1 szt.		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta rybna 100g (RYB) sałata liść	Napój jogurtowy Ayran 200ml (BIA)	
	Lekkostrawna P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU) Pomidor b/s 50g Szyńka drobiowa 25g (SOJ) sałata liść	Zupa brokułowa 350ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Mix warzyw gotowanych 100g Sos pietruszkowy 50g (BIA, GLU, SEL) Jabłko pieczone 1 szt.		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta rybna 100g (RYB) sałata liść	Napój jogurtowy Ayran 200ml (BIA)	
	Cukrzyca P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb razowy 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 50g Szyńka drobiowa 25g (SOJ) sałata liść	Zupa brokułowa 350ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Mix warzyw gotowanych 100g Sos pietruszkowy 50g (BIA, GLU, SEL) Jabłko 1 szt.		Herbata 300ml Chleb razowy 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta rybna 100g (RYB) sałata 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 Szyńka drobiowa 25g (SOJ) sałata liść	Zupa brokułowa 350ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sos pietruszkowy 50g (BIA, GLU, SEL) Mix warzyw gotowanych 100g Jabłko pieczone 1 szt.	Herbatniki 3 szt. (BIA, GLU, JAJ)	Herbata 300ml Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) sałata liść	Napój jogurtowy Ayran 200ml (BIA)	Kefir 1 szt. (BIA)
2024-01-16 wtorek	Papkowata 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)	Zupa brokułowa 350ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Mix warzyw gotowanych 100g Sos pietruszkowy 50g (BIA, GLU, SEL)		Herbata 300ml Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta rybna 100g (RYB)		

Nazwa	Energia [kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany proste [g]	Sól [g]
Ogólna P	2 121,13	98,89	101,16	15,68	214,46	81,10	7,11
Lekkostrawna P	2 103,04	108,64	98,14	13,23	217,51	78,89	5,73
Cukrzyca P	1 956,22	102,47	98,97	17,24	213,56	53,35	6,78
Niskotłuszczowa P	1 978,04	102,61	64,26	13,91	210,37	67,93	5,89
Papkowata P	2 144,08	111,69	100,72	14,66	197,80	71,56	6,32