

2024-01-19 piątek

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja
Ogólna P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>BIA</b> ) ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ) Zupa mleczna z ryżem 250ml ( <b>BIA</b> ) Pomidor 50g Dżem 50g sałata liść	Zupa pomidorow a z makaronem 350ml ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Mintaj panierowany 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot 250ml Banan 1 szt.		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g ( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>BIA</b> ) sałata liść Szyńka drobiow a 50g ( <b>SOJ</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>BIA</b> )
Lekkostrawna P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Chleb mieszany 130g ( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>BIA</b> ) Ser biały 50g ( <b>BIA</b> ) Zupa mleczna z ryżem 250ml ( <b>BIA</b> ) Pomidor b/s 50g Dżem 50g sałata liść	Zupa pomidorow a z makaronem 350ml ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Mintaj gotow any 100g ( <b>RYB</b> ) Kompot 250ml Ziemniaki 200g Buraczki gotow ane 100g Sos koperkowy 50g ( <b>GLU, SEL</b> ) Banan 1 szt.		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g ( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>BIA</b> ) sałata liść Szyńka drobiow a 50g ( <b>SOJ</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>BIA</b> )
CukrzycaP	Kawa zboż. z mlekiem 300ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Chleb razowy 130g ( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>BIA</b> ) ser żółty 50g ( <b>BIA</b> )sałata liść Szyńka drobiow a 25g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50g	Zupa pomidorow a z makaronem 350ml ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Mintaj gotow any 100g ( <b>RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 120g Ziemniaki 200g Sos koperkowy 50g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot 250ml Śliwka 2 szt.		Herbata 300ml Chleb razowy 130g ( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>BIA</b> ) sałata liść Szyńka drobiow a 50g ( <b>SOJ</b> )	Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ) Masło 5g ( <b>BIA</b> ) Szyńka wieprzowa 25g
Niskotłuszczowa P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Chleb pszenny 130g ( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>BIA</b> ) Ser biały 50g ( <b>BIA</b> ) Zupa mleczna z ryżem 250ml ( <b>BIA</b> ) Pomidor b/s 50g sałata liść Szyńka drobiow a 25g ( <b>SOJ</b> )	Zupa pomidorow a z makaronem 350ml ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Mintaj gotow any 100g ( <b>RYB</b> ) Kompot 250ml Buraczki gotow ane 100g Ziemniaki 200g Sos koperkowy 50g ( <b>GLU, SEL</b> ) Mus bananowy 1 szt.	Kisiel 200ml	Herbata 300ml Chleb pszenny 130g ( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>BIA</b> ) sałata liść Szyńka drobiow a 50g ( <b>SOJ</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>BIA</b> )
Papkowata P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Chleb pszenny 130g ( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>BIA</b> ) Ser biały 50g ( <b>BIA</b> ) Zupa mleczna z ryżem 250ml ( <b>BIA</b> )	Zupa pomidorow a z makaronem 350ml ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Mintaj gotow any 100g ( <b>RYB</b> ) Kompot 250ml Ziemniaki 200g Buraczki gotow ane 100g Sos koperkowy 50g ( <b>GLU, SEL</b> )		Herbata 300ml Chleb pszenny 130g ( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>BIA</b> ) Szyńka drobiow a 50g ( <b>SOJ</b> )	

Nazwa	Energia [kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany proste [g]	Sól [g]
Ogólna P	2 237,89	106,61	86,01	16,79	248,01	53,10	8,61
Lekkostrawna P	2 177,67	107,37	88,71	9,22	241,02	54,90	9,34
CukrzycaP	2 064,05	100,22	92,19	15,83	244,21	37,60	8,16
Niskotłuszczowa P	2 149,91	100,56	64,80	8,71	241,43	55,20	8,02
Papkowata P	2 076,83	105,60	87,33	10,82	221,16	56,80	7,67