

		Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	II Kolacja
2024-01-29 poniedziałek	Ogólna P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 50g (BIA) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU) Pomidor 50g sałata liść Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kaszanka zasmażana luzem z cebulką 1szt+20g Ziemniaki 200g Kapusta kiszona gotowana 100g Jabłko 1 szt.		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Kisiel 200ml
	Lekkostrawna P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 50g (BIA) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU) Pomidor b/s 50g sałata liść Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Zupa z ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (bez oliwy) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Jabłko pieczone 1 szt.		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Kisiel 200ml
2024-01-29 poniedziałek	Cukrzyca P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb razowy 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 50g (BIA) Pomidor 50g sałata liść Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (bez oliwy) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Sałatka z kw. aszonego ogórka 120g Jabłko 1 szt.		Herbata 300ml Chleb razowy 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 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) Serek ziarnisty 50g (BIA) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU) Pomidor b/s 50g sałata liść Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Zupa z ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (bez oliwy) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Jabłko pieczone 1 szt.	Jogurt owocowy 150g (BIA)	Herbata 300ml Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) sałata liść	Kisiel 200ml
	Papkowata P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU) Serek ziarnisty 50g (BIA)	Zupa z ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (bez oliwy) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)		Herbata 300ml Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)	

Nazwa	Energia [kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany proste [g]	Sól [g]
Ogólna P	2 512,19	118,22	95,10	13,21	378,09	87,68	7,22
Lekkostrawna P	2 057,26	91,30	74,22	16,44	289,10	72,59	6,13
Cukrzyca P	1 776,95	88,89	87,34	12,22	191,45	61,29	6,89
Niskotłuszczowa P	2 195,68	92,08	72,12	12,18	261,20	78,64	7,01
Papkowata P	2 074,18	96,10	76,67	12,34	278,45	73,37	7,85

Alergeny legenda:

BIA - Białko mleka krowiego, GLU - Gluten oraz zboża i produkty zawierające gluten
 JAJ - Jaja kurze, ORZ - 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 - Skorupki 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