

2024-03-12 wtorek

2024-03-12 wtorek

2024-03-12 wtorek

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Ogólna P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Ser topiony 25g (BIA) sałata liść	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Stek wieprzowy z cebulką smażony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g (GLU) Banan 1 szt.		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek na słodko ze śmietanką 50g (BIA) Dżem 50g	Budyń z owocami 200g (BIA)
Lekkostrawna P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Ser topiony 25g (BIA) sałata liść	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sos koperkowy 50g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100g Banan 1 szt.		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek na słodko ze śmietanką 50g (BIA) Dżem 50g	Budyń z owocami 200g (BIA)
Cukrzyca P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb razowy 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g Ser topiony 25g (BIA) sałata liść	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g (GLU) Sos koperkowy 50g (GLU, SEL) Jabłko 1 szt.		Herbata 300ml Chleb razowy 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek 50g (BIA) Pomidor 50g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 5g (BIA) Szynka wieprzowa 25g
Nisko tłuszczowa P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) sałata liść	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sos koperkowy 50g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100g Banan 1 szt.	Herbatniki 3 szt. (BIA, GLU, JAJ)	Herbata 300ml Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek na słodko ze śmietanką 50g (BIA) Dżem 50g	Budyń z owocami 200g (BIA)
Papkowata P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sos koperkowy 50g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100g		Herbata 300ml Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek na słodko ze śmietanką 50g (BIA) Dżem 50g	

Nazwa	Energia [kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany proste [g]	Sól [g]
Ogólna P	2 122,73	99,32	82,45	16,68	271,48	81,10	6,33
Lekkostrawna P	2 023,23	94,78	73,91	13,23	252,32	78,89	5,73
Cukrzyca P	1 999,43	87,43	87,75	17,24	228,14	53,35	6,78
Nisko tłuszczowa P	2 126,43	107,39	62,59	13,91	236,06	67,93	5,89
Papkowata P	2 053,93	96,47	76,48	14,66	230,39	71,56	6,32

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 LUB - Lubin i produkty pochodne