

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja
2024-01-31 środa	Ogólna P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Chleb mieszany 130g ( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>BIA</b> ) Kielbasa biała delikatesow a 2 szt. ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 50g Zupa mleczna z ry żem 250ml ( <b>BIA</b> ) Ketchup 20g sałata liść	Zupa fasolowa 350ml ( <b>SEL</b> ) Gzik ze szczypiorkiem 150g ( <b>BIA</b> ) Ziemniaki 200g Gruszka 1 szt.		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g ( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>BIA</b> ) Szynka drobiow a 50g ( <b>SOJ</b> ) sałata liść	Budyń z sokiem malinowy m 200ml ( <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> ) Kielbasa biała delikatesow a 2 szt. ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/s 50g Zupa mleczna z ry żem 250ml ( <b>BIA</b> ) Ketchup 20g sałata liść	Zupa jarzynowa 350ml (bez fasolki i pora) ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) Gzik czysty (bez szczypiorku) 150g ( <b>BIA</b> ) Ziemniaki 200g Gruszka pieczona 1 szt.		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g ( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>BIA</b> ) Szynka drobiow a 50g ( <b>SOJ</b> ) sałata liść	Budyń z sokiem malinowy m 200ml ( <b>BIA</b> )
	CukrzycaP	Kawa zboż. z mlekiem 300ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Chleb razowy 130g ( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>BIA</b> ) Kielbasa biała delikatesow a 2 szt. ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 50g Musztarda 20g ( <b>GOR</b> ) sałata liść	Zupa jarzynowa 350ml (bez fasolki i pora) ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) Gzik ze szczypiorkiem 150g ( <b>BIA</b> ) Ziemniaki 200g Gruszka 1 szt.		Herbata 300ml Chleb razowy 130g ( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>BIA</b> ) Szynka drobiow a 50g ( <b>SOJ</b> ) sałata liść	Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ) Masło 5g ( <b>BIA</b> ) Sałatka z pomidora i ogórka 100g
	Niskotłuszczowa P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Chleb pszenny 130g ( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>BIA</b> ) Szynka drobiow a 50g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/s 50g Zupa mleczna z ry żem 250ml ( <b>BIA</b> ) sałata liść	Zupa jarzynowa 350ml (bez fasolki i pora) ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) Gzik czysty (bez szczypiorku) 150g ( <b>BIA</b> ) Ziemniaki 200g Mus jabłkowy 1 szt.	Wafle ryżowe 2 szt.	Herbata 300ml Chleb pszenny 130g ( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>BIA</b> ) Szynka drobiow a 50g ( <b>SOJ</b> ) sałata liść	Budyń z sokiem malinowy m 200ml ( <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> ) Szynka drobiow a 50g ( <b>SOJ</b> ) Zupa mleczna z ry żem 250ml ( <b>BIA</b> )	Zupa jarzynowa 350ml (bez fasolki i pora) ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) Gzik czysty (bez szczypiorku) 150g ( <b>BIA</b> ) Ziemniaki 200g		Herbata 300ml Chleb pszenny 130g ( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>BIA</b> ) Szynka 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	2 322,22	87,80	69,76	16,38	221,97	73,58	7,48
Lekkostrawna P	2 033,15	87,59	68,76	15,29	220,82	72,49	6,22
CukrzycaP	1 801,95	77,02	72,51	17,94	175,40	52,95	7,59
Niskotłuszczowa P	1 789,34	87,39	64,58	13,53	221,87	73,42	7,01
Papkowata P	2 055,18	81,36	62,42	12,49	200,72	64,84	7,85

**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 - Łubin i produkty pochodne