

2024-

2024-03-01 piątek

2024-03-01 piątek
03-01 piątek

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja
Ogólna P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb razowy 140g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy 50g(BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Pomidor 50gDżem 50g sałata liść	Zupa pomidorowa zryżem 350ml (BIA, SEL) Mintaj panierowany100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200g Sałatka Szwedzka120g Kompot 250mlBanan 1 szt.		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g(GLU) Masło 20g (BIA)sałata liść Sałatka jarzynowa 100g (SEL)	Jogurt owocowy 150g(BIA)
Lekkostrawna P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb mieszany 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy 50g(BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Pomidor b/s 50gDżem 50g sałata liść	Zupa pomidorowa zryżem 350ml (BIA, SEL) Mintaj gotowany 100g(RYB) Kompot 250ml Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Sos ziołowy 50g (BIA, GLU, SEL) Banan 1 szt.		Herbata 300ml Chleb mieszany 130g(GLU) Masło 20g (BIA)sałata liść Sałatka jarzynowa 100g (SEL)	Jogurt owocowy 150g(BIA)
Cukrzy	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb razowy 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy 50g(BIA, GLU) sałata liść Szynka drobiowa 25g(SOJ) Pomidor 50g	Zupa pomidorowa zryżem 350ml (BIA, SEL) Mintaj gotowany 100g(RYB) Sałatka Szwedzka120g Ziemniaki 200g Sos ziołowy 50g (BIA, GLU, SEL) Kompot 250ml Śliwka 2 szt.		Herbata 300ml Chleb razowy 130g(GLU) Masło 20g (BIA)sałata liść Sałatka jarzynowa 100g (SEL)	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 5g (BIA) Szynka wieprzowa 25g
Niskotłuszczowa P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy 50g(BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Pomidor b/s 50g sałata liść Szynka drobiowa 25g	Zupa pomidorowa zryżem 350ml (BIA, SEL) Mintaj gotowany 100g(RYB) Kompot 250ml Buraczki gotowane100g Ziemniaki 200g Sos ziołowy 50g (BIA, GLU, SEL) Mus bananowy 1 szt.	Kisiel 200ml	Herbata 300ml Chleb pszenny 130g(GLU) Masło 20g (BIA)sałata liść Szynka drobiowa 50g(SOJ)	Jogurt owocowy 150g(BIA)
P	Kawa zboż. z mlekiem 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 130g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy 50g(BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)	Zupa pomidorowa zryżem 350ml (BIA, SEL) Mintaj gotowany 100g(RYB) Kompot 250ml Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Sos ziołowy 50g (BIA, GLU, SEL)		Herbata 300ml Chleb pszenny 130g(GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g(SOJ)	

Nazwa	Energia [kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany proste [g]	Sól [g]
Ogólna P	2 512,22	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 kurcze, 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 - 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