

ŚRODA 1

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODZYWCZA I KALORYCZNA POSIEKU
OGÓLNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g pasztet 50g pasta z jaja z papryką 1szt liść sałaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml	zupa barszcz czerwony 300ml kotlet schabowy smażony 80g ziemniaki 200g surówka z białej kapusty z koperkiem 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z cynamonem i rodzynkami 50g szynka bartnika 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2269,67 kcal B 111,96 g T 79 g W 257,88 g cukry 71,96 g NKT 26,84 g bf 23,88 g sól 6,02 g
LEKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt połędwica drobiowa 50g liść sałaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml	zupa barszcz czerwony 300ml schab gotowany w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g surówka kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka bartnika 50g twarożek z cynamonem i rodzynkami 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2170,57 kcal B 112,44 g T 74,20 g W 256,71 g cukry 72,03 g NKT 25,76 g bf 22,87 g sól 5,04 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka połędwicowa 50g połędwica drobiowa 50g liść sałaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml	zupa barszcz czerwony 300ml schab gotowany w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g marchewka gotowana 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka bartnika 50g twarożek z natką 50g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2163,15 kcal B 111,3 g T 70,4 g W 260,7 g cukry 73,08 g NKT 25,90 g bf 22,9 g sól 5,1 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g jajo gotowane 1szt połędwica drobiowa 50g liść sałaty pomarańcza 100g herbata bez cukru 250ml	płatki jęczmienne na rosale 250ml	zupa barszcz czerwony 300ml schab gotowany w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g surówka z białej kapusty 100g kompot owocowy b/c 250ml	brokuł gotowany 100g	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka bartnika 50g twarożek z natką 70g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt herbata bez cukru 250ml	en 2198,2 kcal B 101,19 g T 71,1 g W 240,56 g cukry 56,74 g NKT 24,19 g bf 34,98 g sól 5,01 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - płatki jęczmienne na mleku, zupa barszcz czerwony z śmietaną, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek z cynamonem i rodzynkami, twarożek z natką

Zboża zawierające gluten - płatki jęczmienne na mleku, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, połędwica drobiowa, pieczeń rzymska, kotlet schabowy panierowany, schab w sosie ziołowym, szynka bartnika

Seler - zupa barszcz czerwony, wedliny: pieczeń rzymska, połędwica drobiowa, szynka bartnika

Soja i produkty pochodne - pieczeń rzymska, połędwica drobiowa, szynka bartnika

Gorczyca - surówka z białej kapusty, szynka konserwowa, pieczeń rzymska, połędwica drobiowa, szynka bartnika

Jaja - pasta z jaja z papryką, jajo gotowane, kotlet schabowy panierowany

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bf - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól