

## NIEDZIELA 2

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSIĘKU
OGÓLNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka złocista 50g twarożek z papryką i ziołami 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata z cukrem 250ml	płatki owsiane na mleku 2% 250ml	zupa z zielonego groszku 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem 100g kalafior na parze 120g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka konserwowa 50g jajo gotowne 1szt grapefruit 100g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2270,4 kcal B 115,17 g T 75,8 g W 298,5 g cukry 98,1 g NKT 25,7 g bf 29,9 g sól 5,1 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka złocista 50g twarożek z ziołami 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata z cukrem 250ml	płatki owsiane na mleku 2% 250ml	zupa z zielonego groszku 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalafior na parze 120g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka konserwowa 50g jajo gotowne 1szt grapefruit 100g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2275,4 kcal B 115,17 g T 75,8 g W 298,8 g cukry 98,7 g NKT 25,7 g bf 29,5 g sól 4,8 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka złocista 50g twarożek z ziołami 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata z cukrem 250ml	płatki owsiane na mleku 2% 250ml	zupa marchwiowa 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalafior na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka konserwowa 50g jajo gotowne 1szt grapefruit 100g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2185,4 kcal B 115,17 g T 75,8 g W 285,8 g cukry 90,7 g NKT 25,6 g bf 28,5 g sól 4,8 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka złocista 50g twarożek z ziołami 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata bez cukru 250ml	płatki owsiane na rosale 250ml	zupa z zielonego groszku 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalafior na parze 100g kisiel b/z cukru 250ml	kefir naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka konserwowa 50g jajo gotowne 1szt grapefruit 100g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml	en 2355,4 kcal B 119,27 g T 76,8 g W 283 g cukry 50,1 g NKT 25,2 g bf 29,1 g sól 4,9 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - płatki owsiane na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek, zupa z zielonego groszku, jogurt naturalny

Zboża zawierające gluten - płatki owsiane na mleku lub na rosale, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, schab duszony w sosie, szynka złocista, szynka konserwowa

Seler - zupa z zielonego groszku, płatki owsiane na rosale, wedliny: szynka złocista, szynka konserwowa

Soja i produkty pochodne - szynka złocista, szynka konserwowa

Gorczyca - szynka złocista, szynka konserwowa

Jaja - jajo gotowane

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bf - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól