

SOBOTA 9.12.23 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
OGÓLNA	chleb zw 30g chleb razowy 30g bulka pszenna 1szt mix tł 15g kielbasa mazurska 1szt szynka polędwiczna 50g biała rzepa 70g gruszka 1szt herbata z cukrem 250ml	makaron na mleku 2% 250ml	zupa kapuśniak 300ml pieczone udo z kurczaka z ziołami 150g kasza jęczmienna 160g ogórek w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g banan 100g roszponka 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2271,88 kcal B 90,23 g T 84,69 g W 262,18 g cukry 80,06 g NKT 30,26 g bf 24,26 g sól 6,39 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka polędwiczna 50g pasztet 50g pomarańcza 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml	makaron na mleku 2% 250ml	zupa grysikowa 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g ogórek w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g banan 100g roszponka 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2170,97 kcal B 86,10 g T 87,01 g W 250,67 g cukry 70,74 g NKT 35,8 g bf 18,68 g sól 5,99 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka polędwiczna 50g szynka bartnika 50g pomarańcza 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml	makaron na mleku 2% 250ml	zupa grysikowa 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g ogórek w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g mus owocowy 1szt roszponka 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2081,35 kcal B 80,55 g T 78,49 g W 247,41 g cukry 68,52 g NKT 32,84 g bf 18,53 g sól 5,98 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka polędwiczna 50g pasztet 50g pomarańcza 100g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml	chleb raz 30g ser żółty 30 g papryka 20g	zupa grysikowa 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g ogórek w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel b/z cukru 250ml	brokuł gotowany 100g	chleb razowy 100g mix tł 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g pomidor 70g roszponka 5g herbata bez cukru 250ml	en 1953,42 kcal B 85,08 g T 85,62 g W 192,15 g cukry 27,81 g NKT 32,09 g bf 35,88 g sól 7,23 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - makaron na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem

Zboża zawierające gluten - makaron, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, zupa grysikowa, kasza jęczmienna, kielbasa suwalska, szynka polędwiczna, krakowska

Seler - zupa kapuśniak, zupa grysikowa, wedliny: kielbasa suwalska, szynka polędwiczna, krakowska

Soja i produkty pochodne - kielbasa suwalska, szynka polędwiczna, krakowska

Gorczyca - kielbasa suwalska, szynka polędwiczna, krakowska

Jaja -jajo gotowane

Ryby - pasta rybno-twarogowa

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bf - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól