

PIĄTEK 15.12.23 r.

| RODZAJ DIETY | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSIŁKU |
|--------------|--|------------------------------------|--|---|--|--|
| OGÓLNA | chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g ser biały 50g ser żółty 50g papryka 50g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml | kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml | zupa szczawiowa 300ml dorsz smażony z koperkiem 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty kiszonej 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml | | chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g ser trójkąt Hochland 1szt pasta twarogowo-chrzanowa 50g pomarańcza 100g liść sałaty kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2270,15 kcal B 118,91 g T 79,91 g W 264,35 g cukry 72,45 g NKT 28,2 g bf 24,88 g sól 6,01 g |
| LEKKOSTRAWNA | chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt ser biały 50g jabłko 1szt roszponka 5g herbata z cukrem 250ml | kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml | zupa chłopska 300ml dorsz duszony w sosie pietruszkowym 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml | | chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek ziołowy 50g kefir naturalny 150g pomarańcza 100g liść sałaty kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2089,6 kcal B 105,88 g T 70,87 g W 243,42 g cukry 67,25 g NKT 17,9 g bf 24,91 g sól 4,84 g |
| WĄTROBOWA | chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g białka z 2 jaj ser biały 50g jabłko gotowane 1szt roszponka 5g herbata z cukrem 250ml | kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml | zupa chłopska 300ml dorsz duszony w sosie pietruszkowym 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml | | chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek ziołowy 50g kefir naturalny 150g pomarańcza 100g liść sałaty kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2089,6 kcal B 105,88 g T 70,87 g W 243,42 g cukry 67,25 g NKT 17,9 g bf 24,91 g sól 4,84 g |
| CUKRZYCOWA | chleb razowy 100g mix tł 15g jajo gotowane 1szt ser biały 70g papryka 50g roszponka 5g herbata bez cukru 250ml | kasza jęczmienna na rosole 250ml | zupa chłopska 300ml dorsz duszony w sosie pietruszkowym 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml | chleb raz 30g pomidor 50g ser żółty 30g | chleb razowy 100g mix tł 15g ser trójkąt Hochland 1szt twarożek ziołowy 50g pomarańcza 100g liść sałaty herbata bez cukru 250ml | en 2220,3 kcal B 110,6 g T 76,72 g W 241,2 g cukry 57,11 g NKT 19,5 g bf 25,02 g sól 5,15 g |

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza jęczmienna na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, ser biały, ser żółty, twarożek ziołowy, ser trójkąt Hochland

Zboża zawierające gluten - kasza jęczmienna, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, zupa chłopska, dorsz smażony, dorsz duszony w sosie, szynkowa, kielbasa krakowska, szynka z piersi kurczaka

Seler - zupa szczawiowa, zupa chłopska, wedliny: szynkowa, szynka z piersi kurczaka, kielbasa krakowska

Soja i produkty pochodne - szynkowa, kielbasa krakowska, szynka z piersi kurczaka

Gorczyca - szynkowa, kielbasa, krakowska, szynka z piersi kurczaka

Jaja - pasta z jaja, dorsz smażony panierowany

Ryby - dorsz panierowany, dorsz w sosie

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bf - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól