

PONIEDZIAŁEK 11.12.23 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
OGÓLNA	chleb zw 30g chleb razowy 30g bułka pszenna 1szt mix tł 15g kielbasa krakowska 50g twarożek ze szczypiorkiem 50g kiszony ogórek 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa krupnik 300ml gołąbki wp gotowane w sosie pomidorowym 80g/240g ziemniaki 200g surówka z marchewki z jabłkiem z jogurtem naturalnym 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka 30g mix tł 15g polędwica drobiowa 50g ser żółty 50g surówka z ogórka i sałaty lodowej 70g biała rzepa 70g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2118,98 kcal B 101,99 g T 75,14 g W 243,39 g cukry 65,65g NKT 31,93 g bi 22,63 g sól 7,15 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g kielbasa krakowska 50g twarożek zielony 50g pomidor 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa krupnik 300ml pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki z jabłkiem z jogurtem naturalnym 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka 30g mix tł 15g polędwica drobiowa 50g jajo gotowane 1szt surówka z ogórka i sałaty lodowej 70g dżem 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1977,22 kcal B 93,10 g T 69,66 g W 233,94 g cukry 72,38g NKT 29,57 g bi 20,77 g sól 5,15 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g kielbasa krakowska 50g twarożek zielony 50g pomidor 70g jabłko gotowane 1 szt herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa krupnik 300ml pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g marchewka gotowana 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka 30g mix tł 15g polędwica drobiowa 50g białka jaja gotowanego 2 szt ogórek 70g dżem 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2133,81 kcal B 97,93 g T 70,72 g W 261,34 g cukry 76,9 g NKT 28,56 g bi 25,78 g sól 5,28 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g kielbasa krakowska 50g twarożek zielony 50g pomidor 70g jabłko 1szt herbata bez cukru 250ml	kalafior gotowany 100g	zupa krupnik 300ml pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	sok pomidorowy 150ml	chleb razowy 100g mix tł 15g polędwica drobiowa 50g jajo got 1 szt surówka z ogórka i sałaty lodowej 70g biała rzepa 70g herbata bez cukru 250ml	en 1903,48 kcal B 89,54 g T 70,80 g W 205,79 g cukry 42,3 g NKT 25,69 g bi 41,85 g sól 6,12 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza manna na mleku, zupa krupnik, mix tł., surówka z marchewki z jabłkiem z jogurtem naturalnym, kawa zbożowa z mlekiem, ser żółty, twarożek zielony

Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, pieczywo, zupa krupnik, kawa zbożowa z mlekiem, kielbasa krakowska, polędwica drobiowa, szynkowa, gołąbki wp w sosie pomidorowym, pulpet wp w sosie koperkowym

Seler - zupa krupnik, pulpety wp w sosie koperkowym, wedliny: kielbasa krakowska, polędwica drobiowa, szynkowa

Soja i produkty pochodne - kielbasa krakowska, polędwica drobiowa, szynkowa

Gorczyca - kielbasa krakowska, polędwica drobiowa, szynkowa

Jaja - pasta z jaja, pulpety wp w sosie koperkowym

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bi - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól