

SOBOTA 16.12.23 r.

| RODZAJ DIETY | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSIŁKU |
|--------------|--|--|---|-------------------------|--|--|
| OGÓLNA | chleb zw 30g chleb razowy 30g bulka pszenna 1szt mix tł 15g połudwica drobiowa 50g pasztet 50g gruszka 1szt biała rzepa 70g herbata z cukrem 250ml | makaron na mleku 2% 250ml | zupa grochowa 300ml pulpet z indyka podsmażany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z ogórka w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kisiel z cukrem 250ml | | chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g pasta rybno-twarogowa z szyporkiem 50g szynka konserwowa 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2106,4 kcal B 89,8 g T 64,4 g W 254,45 g cukry 77 g NKT 25 g bf 24,98 g sól 5,78 g |
| LEKKOSTRAWNA | chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g połudwica drobiowa 50g pasztet 50g melon 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml | makaron na mleku 2% 250ml | zupa grysikowa 300ml pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z ogórka w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kisiel z cukrem 250ml | | chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z natką 50g szynka konserwowa 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 1961,4 kcal B 85,31 g T 60,55 g W 256,28 g cukry 79,02 g NKT 25,85 g bf 23,61 g sól 5,37 g |
| WĄTROBOWA | chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g połudwica drobiowa 50g krakowska 50g melon 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml | makaron na mleku 2% 250ml | zupa grysikowa 300ml pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z ogórka w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kisiel z cukrem 250ml | | chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z natką 70g szynka konserwowa 50g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2062,75 kcal B 99,25 g T 66,88 g W 252,24 g cukry 78,31 g NKT 28,15 g bf 22,36 g sól 6,33 g |
| CUKRZYCOWA | chleb razowy 100g mix tł 15g połudwica drobiowa 50g pasztet 50g biała rzepa 70g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml | chleb raz 30g jajo gotowane 1szt papryka 20g | zupa grysikowa 300ml pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z ogórka w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kisiel b/z cukru 250ml | kefir naturalny 150g | chleb razowy 100g mix tł 15g twarożek z natką 70g szynka konserwowa 50g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt herbata bez cukru 250ml | en 2071,6 kcal B 89,4 g T 62,88 g W 250,18 g cukry 55,4 g NKT 24,15 g bf 24,2 g sól 5,49 g |

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - makaron na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek z natką, pasta rybno-twarogowa

Zboża zawierające gluten - makaron, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, zupa grysikowa, pulpet z indyka w sosie, szynka konserwowa, szynka z piersi kurczaka, połędwica drobiowa

Seler - zupa grochowa, zupa grysikowa, wedliny: połędwica drobiowa, szynka z piersi kurczaka, szynka konserwowa

Soja i produkty pochodne - szynka z piersi kurczaka, połędwica drobiowa, szynka konserwowa

Gorczyca - szynka z piersi kurczaka, połędwica drobiowa, szynka konserwowa

Jaja - jajo gotowane, pulpet z indyka w sosie

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