

CZWARTEK 21.12.23 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 szynka bartnika 50g szynka polędwicowa 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa z soczewicy 300ml pierogi leniwe z twarogiem z śmietaną i cukrem 300g gruszka 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt polędwica drobiowa 50g pomidor 70g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2263,68 kcal B 93,77 g T 76,89 g W 305,82 g cukry 92,97 g NKT 34,69 g bf 32,09 g sól 6,01 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka bartnika 50g szynka polędwicowa 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa z zielonego groszku 300ml pierogi leniwe z twarogiem z jogurtem naturalnym i cukrem 300g jabłko gotowane 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt polędwica drobiowa 50g pomidor 70g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2358,2 kcal B 93,65 g T 75,75 g W 303,77 g cukry 94,5 g NKT 34,47 g bf 26,4 g sól 5,41 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka bartnika 50g szynka polędwicowa 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa marchwiowa 300ml pierogi leniwe z twarogiem z jogurtem naturalnym i cukrem 300g jabłko gotowane 1szt komot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt polędwica drobiowa 50g pomidor 70g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2358,2 kcal B 93,65 g T 75,75 g W 303,77 g cukry 94,5 g NKT 34,47 g bf 26,4 g sól 5,41 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka bartnika 50g szynka polędwicowa 50g ogórek 70g pomarańcza 100g herbata bez cukru 250ml	wafle ryżowe 2szt.	zupa z zielonego groszku 300ml schab w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty kiszzonej 100g jabłko gotowane 1szt kompot owocowy b/c 250ml	jogurt naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tł 15g jajo gotowane 1szt polędwica drobiowa 50g pomidor 70g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml	en 1891,5 kcal B 77,39 g T 52,74 g W 232,53 g cukry 48,51 g NKT 21,33 g bf 39,97 g sól 7,56 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza manna na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, pierogi leniwe z twarogiem z śmietaną, jogurt naturalny

Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, pierogi leniwe, schab w sosie ziołowym, szynka bartnika, pieczeń rzymska, polędwica drobiowa

Seler - zupa z soczewicy, zupa z zielonego groszku, wedliny: pieczeń rzymska, szynka bartnika, polędwica drobiowa

Soja i produkty pochodne - pieczeń rzymska, szynka bartnika, wafle ryżowe, polędwica drobiowa

Gorczyca - pieczeń rzymska, szynka bartnika, polędwica drobiowa

Jaja - pierogi leniwe, 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