

SOBOTA 23.12.23 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 polędwicowa 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 sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt krakowska 50g banan 100g roszponka 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2155,69 kcal B 94,07 g T 81,55 g W 249,55 g cukry 85,33 g NKT 31,15 g bf 23,45 g sól 6,02 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka polędwicowa 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 jajo gotowane 1szt krakowska 50g banan 100g roszponka 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2268,55 kcal B 107,92 g T 93,17 g W 264,13 g cukry 92,18 g NKT 32,41 g bf 25,66 g sól 5,77 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka polędwicowa 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 jajo gotowane 1szt krakowska 50g banan 100g roszponka 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2168,55 kcal B 107,72 g T 83,15 g W 254,12 g cukry 89,17 g NKT 27,41 g bf 24,76 g sól 4,94 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka polędwicowa 50g pasztet 50g pomarańcza 100g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml	chleb raz 30g ser żółty 30g 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 jajo gotowane 1szt krakowska 50g pomidor 70g roszponka 5g herbata bez cukru 250ml	en 2360,55 kcal B 110,92 g T 95,17 g W 244,13 g cukry 48,5 g NKT 32,91 g bf 24,66 g sól 5,87 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 polędwicowa, krakowska

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

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

Gorczyca - kielbasa suwalska, szynka polędwicowa, 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