

PONIEDZIAŁEK 25.12.23 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
OGÓLNA	chleb zw 60g chleb razowy 30g mix tł 15g biała kielbasa 1szt z chrzanem szynka bartnika 50g pomidor 70g pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	budyń na mleku 2% 250ml	zupa rosół z makaronem 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g kasza pęczak 160g surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem 100g kalafior na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 90g 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 2220,4 kcal B 75 g T 95,4 g W 234,5 cukry 71,9 NKT 34,3 bi 26,9 sól 6,8
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 90g mix tł 15g biała kielbasa 1szt szynka bartnika 50g pomidor 70g pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	budyń na mleku 2% 250ml	zupa rosół z makaronem 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g kasza pęczak 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalafior na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 90g mix tł 15g polędwica drobiowa 50g twarożek z ziołami 50g surówka z ogórka i sałaty lodowej 70g dżem 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2065,8 kcal B 65,6 g T 86,8 g W 229,8 g cukry 72,76 g NKT 31,6 g bi 21,6 g sól 5,6 g
WĄTROBOWA	chleb zw 90g mix tł 15g biała kielbasa 1szt szynka bartnika 50g pomidor 70g pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	budyń na mleku 2% 250ml	zupa rosół z makaronem 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g kasza pęczak 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalafior na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 90g mix tł 15g polędwica drobiowa 50g twarożek z ziołami 50g ogórek 70g dżem 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2065,8 kcal B 65,6 g T 86,8 g W 229,8 g cukry 72,76 g NKT 31,6 g bi 21,6 g sól 5,6 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g biała kielbasa 1szt szynka bartnika 50g pomidor 140g herbata bez cukru 250ml	jogurt naturalny 150g	zupa rosół z makaronem 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g kasza pęczak 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalafior na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	sok pomidorowy 150ml	chleb razowy 100g mix tł 15g polędwica drobiowa 50g twarożek z ziołami 50g surówka z ogórka i sałaty lodowej 70g biała rzepa 70g herbata bez cukru 250ml	en 1909,6 kcal B 67,8 g T 74,3 g W 208,4 g cukry 33,84 g NKT 28,3 g bi 38,1 g sól 6,7 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 ziołowy

Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, pieczywo, zupa krupnik, kawa zbożowa z mlekiem, kielbasa krakowska, polędwica drobiowa, szynkowa, gotąbki 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