

NIEDZIELA 31.12.23 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
OGÓLNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g ser żółty 50g szynka złocista 50g pomarańcza 100g ogórek 70g herbata z cukrem 250ml	płatki owsiane na mleku 2% 250ml	zupa rosół z makaronem 300ml sznycel z kurczaka panierowany smażony 80g kasza jęczmienna 160g buraczki 100g kalafior na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g krakowska 50g ser biały 50g pomidor 70g mix sałat 5g, dżem 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2370,4 kcal B 115,07 g T 89,8 g W 299,05 g cukry 99,1 g NKT 31 g bf 29,99 g sól 6 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g ser biały 50g szynka złocista 50g pomarańcza 100g ogórek 70g herbata z cukrem 250ml	płatki owsiane na mleku 2% 250ml	zupa rosół z makaronem 300ml filet drobiowy duszony w sosie koperkowym 80g kasza jęczmienna 160g buraczki 100g kalafior na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g krakowska 50g jajo gotowne 1szt pomidor 70g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2150,41 kcal B 110,8 g T 72,1 g W 243,28 g cukry 63,8 g NKT 25,02 g bf 26,89 g sól 5,28 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g ser biały 50g szynka złocista 50g pomarańcza 100g ogórek 70g herbata z cukrem 250ml	płatki owsiane na mleku 2% 250ml	zupa rosół z makaronem 300ml filet drobiowy duszony w sosie koperkowym 80g kasza jęczmienna 160g buraczki 100g kalafior na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g krakowska 50g poledwica drobiowa 50g pomidor 70g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2163,1 kcal B 110,9 g T 72,9 g W 244,29 g cukry 63,8 g NKT 25,04 g bf 26,76 g sól 5,3 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g ser biały 50g szynka złocista 50g ogórek 70g herbata bez cukru 250ml pomarańcza 100g	płatki owsiane na rosolu 250ml	zupa rosół z makaronem 300ml filet drobiowy duszony w sosie koperkowym 80g kasza jęczmienna 160g buraczki 100g kalafior na parze 100g kisiel b/z cukru 250ml	jogurt naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tł 15g krakowska 50g jajo gotowne 1szt pomidor 70g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml	en 2180,41 kcal B 111,8 g T 72,2 g W 244,88 g cukry 53,8 g NKT 24,02 g bf 26,87 g sól 5,28 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - płatki owsiane na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, ser biały, ser żółty, jogurt naturalny

Zboża zawierające gluten - płatki owsiane, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, zupa rosół z makaronem, sznycel z kurczaka panierowany, filet drobiowy w sosie, biszkopty, szynka konserwowa, szynka złocista, krakowska

Seler - zupa rosół, kasza jęczmienna, wedliny; szynka złocista, krakowska, szynka konserwowa

Soja i produkty pochodne - szynka złocista, szynka konserwowa, krakowska

Gorczyca - szynka złocista, szynka konserwowa, krakowska

Jaja -jajo gotowane, sznycel z kurczaka, panierowany, filet drobiowy duszony w sosie

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bf - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól