

NIEDZIELA 24.12.23 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
OGÓLNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z papryką i ziołami 50g jajo gotowane 1szt ogórek 70g mix warzyw na parze 100g herbata z cukrem 250ml	kisiel z jabłkiem 250ml	zupa pieczakowa 300ml ryż gotowany z jabłkiem karmelizowanym z śmietaną, cynamonem i cukrem 300g banan 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g śledź w oleju z cebulką 50g kapusta z grzybami 100g makaron z makiem i bakaliami 100g mandarynka 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2185,1 kcal B 60,96 g T 79,43 g W 294,84 g cukry 100,9 g NKT 32,4 g bf 23,7 g sól 3,8 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z ziołami 50g jajo gotowane 1szt ogórek 70g mix warzyw na parze 100g herbata z cukrem 250ml	kisiel z jabłkiem 250ml	zupa barszcz czerwony 300ml ryż gotowany z jabłkiem karmelizowanym z jogurtem naturalnym, cynamonem i cukrem 300g banan 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g galaretką z dorsza z natką 70g makaron z makiem i bakaliami 100g mandarynka 1szt mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1966,4 kcal B 60,5 g T 52 g W 303,3 g cukry 110,2 g NKT 24,9 g bf 21,9 g sól 2,8 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z ziołami 50g jajo gotowane 1szt ogórek 70g mix warzyw na parze 100g herbata z cukrem 250ml	kisiel z jabłkiem 250ml	zupa barszcz czerwony 300ml ryż gotowany z jabłkiem karmelizowanym z jogurtem naturalnym, cynamonem i cukrem 300g banan 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g galaretką z dorsza z natką 70g makaron z makiem i bakaliami 100g mandarynka 1szt mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1966,4 kcal B 60,5 g T 52 g W 303,3 g cukry 110,2 g NKT 24,9 g bf 21,9 g sól 2,8 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g twarożek z ziołami 50g jajo gotowane 1szt ogórek 70g mix warzyw na parze 100g herbata bez cukru 250ml	kisiel z jabłkiem b/c 250ml	zupa barszcz czerwony 300ml śledź w oleju z cebulką 100g ziemniaki 200g pomidor 100g kompot owocowy b/c 250ml	chleb raz 30 g ser żółty 30 g pomidor 30 g	chleb razowy 100g mix tł 15g galaretką z dorsza z natką 70g kapusta z grzybami 100g mandarynka 1szt mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml	en 1995,7 kcal B 87,1 g T 84,6 g W 203,1 g cukry 43,4 g NKT 28 g bf 36,9 g sól 15,7 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - płatki owsiane na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek, zupa z zielonego groszku, jogurt naturalny

Zboża zawierające gluten - płatki owsiane na mleku lub na rosale, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, schab duszony w sosie, szynka złocista, szynka konserwowa

Seler - zupa z zielonego groszku, płatki owsiane na rosale, wedliny: szynka złocista, szynka konserwowa

Soja i produkty pochodne - szynka złocista, szynka konserwowa

Gorczyca - szynka złocista, szynka konserwowa

Jaja -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