

PONIEDZIAŁEK 1.1.24 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 połędwica drobiowa 50g ser biały z cynamonem i cukrem 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml z jabłkiem	zupa pomidorowa z ryżem 300ml ćwiartka kurczaka pieczona 190g kasza pęczak 160g surówka z czerwonej kapusty 100g mix warzyw na parze 100g kompot owocowy 250ml	herbatniki 25g	chleb zw 90g mix tł 15g szynka poledwicowa 50g jajo gotowane 1szt pomidor 70g sałata lodowa 10g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2072,6 kcal B 82,4 g T 74,3 g W 258,4 g cukry 75,3 g NKT 29,1 g bf 21,5 g sól 5,2 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 90g mix tł 15g połędwica drobiowa 50g ser biały z cynamonem i cukrem 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml z jabłkiem	zupa ryżowa 300ml ćwiartka kurczaka w sosie marchwiowym 190g kasza pęczak 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ogrodowym 100g mix warzyw na parze 100g kompot owocowy 250ml	herbatniki 25g	chleb zw 90g mix tł 15g szynka poledwicowa 50g jajo gotowane 1szt pomidor 70g sałata lodowa 10g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2082,8 kcal B 88,6 g T 70 g W 263,9 g cukry 76,2 g NKT 28,2 g bf 20,6 g sól 5,1 g
WĄTROBOWA	chleb zw 90g mix tł 15g połędwica drobiowa 50g ser biały z cynamonem i cukrem 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml z jabłkiem	zupa ryżowa 300ml ćwiartka kurczaka w sosie marchwiowym 190g kasza pęczak 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ogrodowym 100g mix warzyw na parze 100g kompot owocowy 250ml	herbatniki 25g	chleb zw 90g mix tł 15g szynka poledwicowa 50g białko jaja 2 szt pomidor 70g sałata lodowa 10g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2036,8 kcal B 87,8 g T 65,3 g W 264 g cukry 76,9 g NKT 26,6 g bf 20,6 g sól 5,1 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g połędwica drobiowa 50g ser biały 50g ogórek 70g grejfrut 100g herbata bez cukru 250ml	chleb razowy 30g ser żółty 30g pomidor 50g	zupa ryżowa 300ml ćwiartka kurczaka w sosie marchwiowym 190g kasza pęczak 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ogrodowym 100g mix warzyw na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	kalafior gotowany 100 g	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka poledwicowa 50g jajo gotowane 1szt pomidor 70g sałata lodowa 10g herbata bez cukru 250ml	en 1929,6 kcal B 88,1 g T 72,4 g W 211,8 g cukry 26,4 g NKT 27,7 g bf 37,6 g sól 5,9 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza manna na mleku, ser biały, zupa pomidorowa z ryżem, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, ser żółty

Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, kasza pęczak, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, połędwica drobiowa, szynka poledwicowa, herbatniki, ćwiartka kurczaka

Seler - zupa pomidorowa z ryżem, zupa ryżowa, sztuka mięsa w sosie, wedliny: połędwica drobiowa, szynka poledwicowa

Soja i produkty pochodne - połędwica drobiowa, szynka poledwicowa

Gorczyca - surówka z czerwonej kapusty, połędwica drobiowa, szynka poledwicowa

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