

ŚRODA 3.1.24 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 poledwica wiśniowa 50g jajo gotowane 1szt liść sałaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml	zupa kalafiorowa 300ml kotlet mielony wp smażony 80g kasza pęczak 160g ogórek kiszony 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z cynamonem i rodzynkami 50g kielbasa krakowska 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2216,05 kcal B 96,8 g T 80,34 g W 262,46 g cukry 74,61 g NKT 33,07 g bf 27,58 g sól 6,19 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g poledwica wiśniowa 50g jajo gotowane 1szt liść sałaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml	zupa kalafiorowa 300ml gotowany pulpet wp w sosie własnym 80g kasza pęczak 160g surówka sałaty lodowej z ogórkiem 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z cynamonem i rodzynkami 50g kielbasa krakowska 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2081,6 kcal B 82,8 g T 71,7 g W 263,7 g cukry 76,5 g NKT 31,6 g bf 26 g sól 5,6 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g poledwica wiśniowa 50g białko jaja 2 szt. liść sałaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml	zupa kalafiorowa 300ml gotowany pulpet wp w sosie własnym 80g kasza pęczak 160g surówka z sałaty lodowej z ogórkiem 100g marchewka gotowana 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek 50g kielbasa krakowska 50g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2011,6 kcal B 82,2 g T 66,9 g W 263,4 g cukry 76,3 g NKT 30,1 g bf 26 g sól 5,5 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g poledwica wiśniowa 50g jajo gotowane 1szt liść sałaty pomarańcza 100g herbata bez cukru 250ml	płatki jęczmienne na rosole 250ml	zupa kalafiorowa 300ml gotowany pulpet wp w sosie własnym 80g kasza pęczak 160g surówka z sałaty lodowej z ogórkiem 100g ogórek kiszony 100g kompot owocowy b/c 250ml	brokuł gotowany 100g	chleb razowy 100g mix tł 15g twarożek 50g kielbasa krakowska 50g pomidor 140 g herbata bez cukru 250ml	en 1907,4 kcal B 91,7 g T 67,7 g W 214,4 g cukry 25,9 g NKT 25,6 g bf 36,9 g sól 7,3 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - płatki jęczmienne na mleku, zupa kalafiorowa, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek z cynamonem i rodzynkami, twarożek

Zboża zawierające gluten - płatki jęczmienne na mleku, płatki jęczmienne na rosole, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, poledwica wiśniowa, kotlet mielony, gotowany pulpet wp, kasza pęczak, kielbasa krakowska

Seler - płatki jęczmienne na rosole, zupa kalafiorowa wedliny: poledwica wiśniowa, kielbasa krakowska

Soja i produkty pochodne - poledwica wiśniowa, kielbasa krakowska

Gorczyca - poledwica wiśniowa, kielbasa krakowska

Jaja - jajo gotowane, kotlet mielony wp, pulpet wp

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bf - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól