

CZWARTEK 11.1.24 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 kielbasa mazurska 1szt szynkowa 50g ogórek 70g grapefruit 100g herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa fasolowa 300ml ryż gotowany z twarogiem z jabłkiem karmelizowanym z śmietaną i cukrem 300g gruszka 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajo got. 1 szt., majonez 5 g szynka z piersi kurczaka 50g pomidor 70g mix sałat ze szczypiorem 6g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2267,75 kcal B 75,46 g T 79,44 g W 298,1 g cukry 86,77 g NKT 30,56 g bf 24,65 g sól 6,31 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g pasztet 50g szynkowa 50g ogórek 70g grapefruit 100g herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa z zielonego groszku 300ml ryż gotowany z twarogiem z jogurtem naturalnym i cukrem 300g jabłko gotowane 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajo got 1 szt, majonez 5 g szynka z piersi kurczaka 50g pomidor 70g mix sałat z natką 6g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2033,33 kcal B 72,18 g T 66,71 g W 275,66 g cukry 83,43 g NKT 26,78 g bf 20,2 g sól 5,87 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g połędwica drobiowa 50g szynkowa 50g ogórek 70g grapefruit 100g herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa marchwiowa 300ml ryż gotowany z twarogiem z jogurtem naturalnym i cukrem 300g jabłko gotowane 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka z piersi kurczaka 50g twarożek 50g pomidor 70g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2065,7 kcal B 86,99 g T 59,01 g W 287,6 g cukry 81,7 g NKT 24,5 g bf 22,04 g sól 5,5 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g pasztet 50g szynkowa 50g ogórek 70g grapefruit 100g herbata bez cukru 250ml	wafle ryżowe 2szt.	zupa z zielonego groszku 300ml filet drobiowy w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty kiszzonej 100g jabłko gotowane 1szt kompot owocowy b/c 250ml	kefir naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tł 15g jajo got 1 szt, majonez 5 g szynka z piersi kurczaka 50g pomidor 70g mix sałat z natką 6g herbata bez cukru 250ml	en 2086,75 kcal B 89,88 g T 58,04 g W 290,33 g cukry 66,5 g NKT 27,5 g bf 24,17 g sól 6,2 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza manna na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, ryż gotowany z twarogiem, kefir, twarożek

Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, filet drobiowy w sosie ziołowym, pasztet, szynkowa, szynka z piersi kurczaka

Seler - zupa fasolowa, zupa z zielonego groszku, wedliny: pasztet drobiowy, szynkowa, szynka z piersi kurczaka

Soja i produkty pochodne - pasztet drobiowy, wafle ryżowe, szynkowa, szynka z piersi kurczaka

Gorczyca - pasztet, szynkowa, szynka z piersi kurczaka

Jaja - pasta z jaja

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bf - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól