

NIEDZIELA 14.1.24 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 2153,06 kcal B 89,6 g T 73,78 g W 269,57 g cukry 78,76 g NKT 28,94 g bf 22,69 g sól 5,45 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 2100,41 kcal B 90,4 g T 71,1 g W 243,28 g cukry 63,8 g NKT 24,02 g bf 22,66 g sól 5,01 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 połędwica drobiowa 50g pomidor 70g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2120 kcal B 90,5 g T 72,9 g W 244,29 g cukry 63,8 g NKT 25,04 g bf 22,56 g sól 5,3 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g ser biały 50g szynka złocista 50g pomarańcza 100g ogórek 70g herbata bez cukru 250ml	płatki owsiane na rosole 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 232,5 g cukry 51,8 g NKT 26,02 g bf 23,87 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, szynka konserwowa, szynka złocista, krakowska

Seler - zupa rosół, kasza jęczmienna, wedliny: szynka złocista, krakowska

Soja i produkty pochodne - szynka złocista, krakowska

Gorczyca - szynka złocista, 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