

SOBOTA 13.1.24 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSIŁKU
OGÓLNA	chleb zw 30g chleb razowy 30g bulka pszenna 1szt mix tł 15g połudwica drobiowa 50g pasztet 50g gruszka 1szt biała rzepa 70g herbata z cukrem 250ml	makaron na mleku 2% 250ml	zupa grochowa 300ml pulpet z indyka podsmażany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z ogórka w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g pasta rybno-twarogowa z szyporkiem 50g szynka konserwowa 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2106,4 kcal B 89,8 g T 64,4 g W 254,45 g cukry 77 g NKT 25 g bf 24,98 g sól 5,78 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g połudwica drobiowa 50g pasztet 50g melon 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml	makaron na mleku 2% 250ml	zupa grysikowa 300ml pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z ogórka w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z natką 50g szynka konserwowa 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1961,4 kcal B 85,31 g T 60,55 g W 256,28 g cukry 79,02 g NKT 25,85 g bf 23,61 g sól 5,37 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g połudwica drobiowa 50g krakowska 50g melon 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml	makaron na mleku 2% 250ml	zupa grysikowa 300ml pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z ogórka w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z natką 70g szynka konserwowa 50g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2062,75 kcal B 99,25 g T 66,88 g W 252,24 g cukry 78,31 g NKT 28,15 g bf 22,36 g sól 6,33 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g połudwica drobiowa 50g pasztet 50g biała rzepa 70g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml	chleb raz 30g jajo gotowane 1szt papryka 20g	zupa grysikowa 300ml pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z ogórka w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kisiel b/z cukru 250ml	kefir naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tł 15g twarożek z natką 70g szynka konserwowa 50g pomidor 140 g herbata bez cukru 250ml	en 2021,6 kcal B 89,4 g T 62,8 g W 250,1 g cukry 52,4 g NKT 24,1 g bf 24,2 g sól 5,5 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - makaron na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek z natką, pasta rybno-twarogowa, pasztet

Zboża zawierające gluten - makaron, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, zupa grysikowa, pulpet z indyka w sosie, szynka konserwowa, połędwica drobiowa, pasztet

Seler - zupa grochowa, zupa grysikowa, wedliny: połędwica drobiowa, szynka konserwowa, krakowska

Soja i produkty pochodne - połędwica drobiowa, szynka konserwowa, krakowska, pasztet

Gorczyca - połędwica drobiowa, szynka konserwowa

Jaja -jajo gotowane, pulpet z indyka w sosie

Ryby - pasta rybno-twarogowa

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bf - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól