

WTOREK 9.1.24 r.

| RODZAJ DIETY | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU |
|--------------|---|---------------------------|---|--|---|---|
| OGÓLNA | chleb zw 30g chleb razowy 30g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka złocista 50g szynka polędwicowa 50g melon 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml | makaron na mleku 2% 250ml | zupa barszcz czerwony 300ml ćwiartka kurczaka pieczona 200g kasza pęczak 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g mix warzyw gotowanych na parze 100g kompot owocowy 250ml | | chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynkowa 50g twarożek z cebulką 50g pomidor 70g gruszka 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2269,18 kcal B 119,91 g T 78,94 g W 263,33 g cukry 71,35 g NKT 26,84 g bł 24,78 g sól 6,09 g |
| LEKKOSTRAWNA | chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka złocista 50g szynka polędwicowa 50g melon 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml | makaron na mleku 2% 250ml | zupa barszcz czerwony 300ml ćwiartka kurczaka gotowana w rosolu 200g kasza pęczak 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g mix warzyw gotowanych na parze 100g kompot owocowy 250ml | | chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynkowa 50g twarożek z natką 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2158,57 kcal B 105,64 g T 74,17 g W 254,72 g cukry 57,55 g NKT 27 g bł 22,91 g sól 5,34 g |
| WĄTROBOWA | chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka złocista 50g szynka polędwicowa 50g melon 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml | makaron na mleku 2% 250ml | zupa barszcz czerwony 300ml ćwiartka kurczaka gotowana w rosolu 200g kasza pęczak 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g mix warzyw gotowanych na parze 100g kompot owocowy 250ml | | chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynkowa 50g twarożek z natką 50g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2169,7 kcal B 97,5 g T 70,65 g W 264,62 g cukry 74,03 g NKT 28,77 g bł 23,49 g sól 5,97 g |
| CUKRZYCOWA | chleb razowy 100g mix tł 15g szynka złocista 50g szynka polędwicowa 50g pomarańcza 100g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml | jogurt naturalny 150g | zupa barszcz czerwony 300ml ćwiartka kurczaka gotowana w rosolu 200g kasza pęczak 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g mix warzyw gotowanych na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml | chleb raz 30g jajo got 1szt rukola | chleb razowy 100g mix tł 15g szynkowa 50g twarożek z natką 50g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt herbata bez cukru 250ml | en 1977, 8 kcal B 98,4 g T 67,7 g W 223,9 g cukry 46,8 g NKT 26,1 g bł 36,6 g sól 6,7 g |

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - makaron na mleku, jogurt naturalny, zupa ogórkowa, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek z cebulką, twarożek ziołowy, szynka polędwicowa

Zboża zawierające gluten - makaron na mleku, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, kasza pęczak, szynkowa, szynka polędwicowa, szynka złocista

Seler - zupa ogórkowa, zupa ryżowa, wedliny: szynkowa,

Soja i produkty pochodne - szynkowa, szynka złocista

Gorczyca - szynkowa,

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bł - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól