

NIEDZIELA 21.01.24 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSIŁKU
OGÓLNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka złocista 50g twarożek z papryką i ziołami 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata z cukrem 250ml	płatki owsiane na mleku 2% 250ml	zupa z zielonego groszku 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem 100g kalefior na parze 120g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka konserwowa 50g jajo gotowne 1szt grapefruit 100g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1967,53 kcal B 80,88 g T 61,26 g W 250,26 g cukry 80,48 g NKT 24,92 g bf 30,79 g sól 5,69 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka złocista 50g twarożek z ziołami 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata z cukrem 250ml	płatki owsiane na mleku 2% 250ml	zupa z zielonego groszku 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalefior na parze 120g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka konserwowa 50g jajo gotowne 1szt grapefruit 100g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1968,1 kcal B 80,88 g T 61,26 g W 250,27 g cukry 80,01 g NKT 24,93 g bf 30,8 g sól 5,5 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka złocista 50g twarożek z ziołami 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata z cukrem 250ml	płatki owsiane na mleku 2% 250ml	zupa marchwiowa 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalefior na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka konserwowa 50g białko jaja 2 szt grapefruit 100g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1968,1 kcal B 80,88 g T 61,26 g W 250,27 g cukry 80,01 g NKT 24,93 g bf 30,8 g sól 5,5 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka złocista 50g twarożek z ziołami 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata bez cukru 250ml	płatki owsiane na rosale 250ml	zupa z zielonego groszku 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalefior na parze 100g kisiel b/z cukru 250ml	kefir naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka konserwowa 50g jajo gotowne 1szt grapefruit 100g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml	en 1918,69 kcal B 79,16 g T 66,45 g W 222,01 g cukry 55,03 g NKT 23,62 g bf 42,15 g sól 5,7 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - płatki owsiane na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek, zupa z zielonego groszku, kefir naturalny

Zboża zawierające gluten - płatki owsiane na mleku lub na rosale, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, schab duszony w sosie, szynka złocista, szynka konserwowa

Seler - zupa z zielonego groszku, płatki owsiane na rosale, wedliny: szynka złocista, szynka konserwowa

Soja i produkty pochodne - szynka złocista, szynka konserwowa

Gorczyca - szynka złocista, szynka konserwowa

Jaja -jajo gotowane

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bf - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól