

PIĄTEK 19.01.24 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 biały półtłusty 50g ser trójkąt Hochland 1szt papryka 50g jabłko 1szt dżem 20g herbata z cukrem 250ml	kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml	zupa rosół z ryżem 300ml dorsz smażony w jajku 80g ziemniaki 200g sałatka z buraczków 100g mieszanka warzyw na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g ser żółty 50g jajo gotowane 1szt melon 100g liść sałaty kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2159,59 kcal B 85,11 g T 82,54 g W 256,08 g cukry 85,76 g NKT 34,34 g bf 24 g sól 5,5 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g ser biały półtłusty 50g kefir naturalny 150g ogórek 70g jabłko 1 szt dżem 20g herbata z cukrem 250ml	kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml	zupa rosół z ryżem 300ml dorsz duszony w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g sałatka z buraczków 100g mieszanka warzyw na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek zielony 50g jajo gotowane 1szt melon 100g liść sałaty kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2050,66 kcal B 87,63 g T 68,33 g W 259,07 g cukry 92,16 g NKT 29,16 g bf 22,97 g sól 4,33 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g ser biały półtłusty 50g kefir naturalny 150g ogórek 70g jabłko 1 szt dżem 20g herbata z cukrem 250ml	kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml	zupa rosół z ryżem 300ml dorsz duszony w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g sałatka z buraczków 100g mieszanka warzyw na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek zielony 50g białko jaja 2 szt melon 100g liść sałaty kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2050,66 kcal B 87,63 g T 68,33 g W 259,07 g cukry 92,16 g NKT 29,16 g bf 22,97 g sól 4,33 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g ser biały półtłusty 50g kefir naturalny 150g ogórek 70g jabłko 1szt herbata bez cukru 250ml	kasza jęczmienna na rosole 250ml	zupa rosół z ryżem 300ml dorsz duszony w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g sałatka z buraczków 100g mieszanka warzyw na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	kalafior gotowany 100g	chleb razowy 100g mix tł 15g twarożek zielony 50g jajo gotowane 1szt pomarańcza 100g liść sałaty herbata bez cukru 250ml	en 2162,66 kcal B 91,41 g T 70,95 g W 275,42 g cukry 54,56 g NKT 29,14 g bf 25,97 g sól 4,4 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza jęczmienna na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, ser biały, ser trójkąt Hochland, kefir naturalny, ser żółty, twarożek

Zboża zawierające gluten - kasza jęczmienna na mleku lub na rosole, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, dorsz smażony w jajku, dorsz duszony w sosie

Seler - zupa jęczmienna na rosole, zupa rosół z ryżem

Jaja - dorsz smażony w jajku, jajo gotowane

Ryby - dorsz smażony, dorsz duszony w sosie

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól