

PONIEDZIAŁEK 15.01.24 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 połudwica drobiowa 50g ser biały z cynamonem i cukrem 50g ogórek 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml wątróbka drobiowa duszona z cebulką 100g ziemniaki 200g surówka z czerwonej kapusty 100g mix warzyw na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka 30g mix tł 15g szynka poledwicowa 50g jajo gotowane 1szt pomidor 70g sałata lodowa 10g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1928,87 kcal B 85,05 g T 70,18 g W 228,19 g cukry 68,4 g NKT 28,11 g bf 21,06 g sól 4,99 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g poledwica drobiowa 50g ser biały z cynamonem i cukrem 50g ogórek 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa ryżowa 300ml sztuka mięsa wp duszona w sosie ziolowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ogrodowym 100g mix warzyw na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka 30g mix tł 15g szynka poledwicowa 50g jajo gotowane 1szt pomidor 70g sałata lodowa 10g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1943,9 kcal B 86,99 g T 67,01 g W 233,43 g cukry 67,81g NKT 27,87 g bf 21,08 g sól 4,91 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g połudwica drobiowa 50g ser biały z cynamonem i cukrem 50g ogórek 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa ryżowa 300ml sztuka mięsa wp duszona w sosie ziolowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ogrodowym 100g mix warzyw na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka 30g mix tł 15g szynka poledwicowa 50g białko jaja 2 szt pomidor 70g sałata lodowa 10g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1943,9 kcal B 86,99 g T 67,01 g W 233,43 g cukry 67,81g NKT 27,87 g bf 21,08 g sól 4,91 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g poledwica drobiowa 50g ser biały 70g ogórek 70g jabłko 1szt herbata bez cukru 250ml	chleb razowy 30g ser żółty 30g pomidor 50g	zupa ryżowa 300ml sztuka mięsa wp duszona w sosie ziolowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ogrodowym 100g mix warzyw na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	kalafior gotowany 100 g	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka poledwicowa 50g jajo gotowane 1szt pomidor 70g sałata lodowa 10g herbata bez cukru 250ml	en 1910,72 kcal B 89,29 g T 71,96 g W 206,04 g cukry 39,11 g NKT 28,35 g bf 37,99 g sól 7 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza manna na mleku, ser biały, zupa pomidorowa z ryżem, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, ser żółty

Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, połędwica drobiowa, szynka poledwicowa, wątróbka drobiowa, sztuka miesa wp w sosie

Seler - zupa pomidorowa z ryżem, zupa ryżowa, sztuka mięsa w sosie, wedliny: połędwica drobiowa, szynka poledwicowa

Soja i produkty pochodne - połędwica drobiowa, szynka poledwicowa

Gorczyca - surówka z czerwonej kapusty, połędwica drobiowa, szynka poledwicowa

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