

SOBOTA 20.01.24 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
OGÓLNA	chleb zw 30g chleb razowy 30g bulka pszenna 1szt mix tł 15g kielbasa mazurska 1szt szynka polędwicowa 50g biała rzepa 70g gruszka 1szt herbata z cukrem 250ml	makaron na mleku 2% 250ml	zupa kapuśniak 300ml pieczone udo z kurczaka z ziołami 150g kasza jęczmienna 160g sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g banan 100g roszponka 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2155,69 kcal B 94,07 g T 81,55 g W 249,55 g cukry 85,33 g NKT 31,15 g bf 23,45 g sól 6,02 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka polędwicowa 50g pasztet 50g pomarańcza 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml	makaron na mleku 2% 250ml	zupa grysikowa 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g ogórek w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g banan 100g roszponka 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2268,55 kcal B 107,92 g T 93,17 g W 264,13 g cukry 92,18 g NKT 32,41 g bf 25,66 g sól 5,77 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka polędwicowa 50g szynka bartnika 50g pomarańcza 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml	makaron na mleku 2% 250ml	zupa grysikowa 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g ogórek w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g banan 100 g roszponka 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2168,55 kcal B 107,72 g T 83,15 g W 254,12 g cukry 89,17 g NKT 27,41 g bf 24,76 g sól 4,94 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka polędwicowa 50g pasztet 50g pomarańcza 100g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml	chleb raz 30g ser żółty 30 g papryka 20g	zupa grysikowa 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g ogórek w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel b/z cukru 250ml	brokuł gotowany 100g	chleb razowy 100g mix tł 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g pomidor 70g roszponka 5g herbata bez cukru 250ml	en 2360,55 kcal B 110,92 g T 95,17 g W 244,13 g cukry 48,5 g NKT 32,91 g bf 24,66 g sól 5,87 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - makaron na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem

Zboża zawierające gluten - makaron, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, zupa grysikowa, kasza jęczmienna, kielbasa mazurska, szynka polędwicowa, krakowska

Seler - zupa kapuśniak, zupa grysikowa, wedliny: kielbasa mazurska, szynka polędwicowa, krakowska

Soja i produkty pochodne - kielbasa mazurska, szynka polędwicowa, krakowska

Gorczyca - kielbasa suwalska, szynka polędwicowa, krakowska

Jaja -jajo gotowane

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