

ŚRODA 24.01.24 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSIŁKU
OGÓLNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g pasztet 50g jajo gotowane 1szt, majonez 5g liść sałaty, papryka 20g pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml	zupa ogórkowa 300ml kotlet schabowy smażony 80g ziemniaki 200g buraczki 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z cynamonem i rodzynkami 50g szynka złocista 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2053,2 kcal B 77,4 g T 78,42 g W 247,1 g cukry 62,8 g NKT 30,7 g bf 21,8 g sól 5,8 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt połędwica drobiowa 50g liść sałaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml	zupa ryżowa 300ml schab gotowany w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g buraczki 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka złocista 50g twarożek z cynamonem i rodzynkami 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1968,9 kcal B 79,4 g T 74,3 g W 248,5 g cukry 61,8 g NKT 25,8 g bf 21,8 g sól 5,3 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka połędwicowa 50g połędwica drobiowa 50g liść sałaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml	zupa ryżowa 300ml schab gotowany w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g buraczki 100g marchewka gotowana 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka złocista 50g twarożek z natką 50g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1961,6 kcal B 78,9 g T 74 g W 246,1 g cukry 60,3 g NKT 25,5 g bf 20,8 g sól 5,2 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g jajo gotowane 1szt połędwica drobiowa 50g liść sałaty pomarańcza 100g herbata bez cukru 250ml	płatki jęczmienne na rosale 250ml	zupa ryżowa 300ml schab gotowany w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g buraczki 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	brokuł gotowany 100g	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka złocista 50g twarożek z natką 70g pomidor 140g herbata bez cukru 250ml	en 1951,5 kcal B 79,2 g T 73,9 g W 246,2 g cukry 52,8 g NKT 25,1 g bf 34,9 g sól 5 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - płatki jęczmienne na mleku, zupa ogórkowa, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek z cynamonem i rodzynkami, twarożek z natką, pasztec

Zboża zawierające gluten - płatki jęczmienne na mleku, płatki jęczmienne na rosale, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, połędwica drobiowa, kotlet schabowy, pasztec panierowany, schab w sosie ziołowym, szynka złocista

Seler - zupa ogórkowa, zupa ryżowa wedliny: połędwica drobiowa, szynka złocista, pasztec

Soja i produkty pochodne - połędwica drobiowa, szynka złocista, pasztec

Gorczyca - połędwica drobiowa, pasztec

Jaja - jajo gotowane, kotlet schabowy panierowany, pasztec, szynka złocista

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bf - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól