

WTOREK 30.01.24 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
OGÓLNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynkowa 50g pasztet 50g gruszka 1szt rukola 5g herbata z cukrem 250ml	kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml	zupa chłopska 300ml gotowany bigos na kielbasie wieprzowej 80g w sosie pomidorowym 230g ziemniaki 200g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g połędwica drobiowa 50g twarożek z papryką 50g ogórek 70g banan 100g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2148,69 kcal B 93,07 g T 82 g W 247,73 g cukry 82,62 g NKT 33,15 g bł 23,57 g sól 8 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynkowa 50g pasztet 50g jabłko 1szt rukola 5g herbata z cukrem 250ml	kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml	zupa chłopska 300ml gulasz wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 230g ziemniaki 200g surówka z marchwii z jabłkiem z jogurtem naturalnym 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g połędwica drobiowa 50g twarożek ziołowy 50g ogórek 70g banan 100g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2378,55 kcal B 106,92 g T 94,17 g W 262,43 g cukry 91,57 g NKT 35,41 g bł 25,99 g sól 5,98 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynkowa 50g szynka połędwicowa 50g jabłko gotowane 1szt rukola 5g herbata z cukrem 250ml	kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml	zupa chłopska 300ml gulasz wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 230g ziemniaki 200g surówka z marchwii z jabłkiem z jogurtem naturalnym 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g połędwica drobiowa 50g twarożek ziołowy 50g banan 100g ogórek 70g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2214,2 kcal B 83,2 g T 67 g W 297,3 g cukry 105,9 g NKT 26,6 g bł 28,9 g sól 5,9 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g szynkowa 50g pasztet 50g jabłko 1szt rukola 5g herbata bez cukru 250ml	kasza jęczmienna na rosale 250ml	zupa chłopska 300ml gulasz wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 230g surówka z marchwii z jabłkiem z jogurtem naturalnym 100g ziemniaki 200g brokuł na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	sok pomidorowy 150ml	chleb razowy 100g mix tł 15g połędwica drobiowa 50g twarożek ziołowy 50g ogórek 70g liść sałaty herbata bez cukru 250ml	en 2037,96 kcal B 93,51 g T 87 g W 199,54 g cukry 42,42 g NKT 31,46 g bł 37,08 g sól 6,81 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza jęczmienna na mleku, surówka z marchwii z jabłkiem z jogurtem naturalnym, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek, szynka połędwicowa

Zboża zawierające gluten - kasza jęczmienna na mleku, pieczywo, zupa chłopska, bigos, gulasz wp w sosie, kawa zbożowa z mlekiem, kielbasa wieprzowa mazurska, szynkowa, pasztet, połędwica drobiowa, szynka połędwicowa

Seler - kasza jęczmienna na rosale, zupa chłopska, wedliny: kielbasa mazurska, szynkowa, pasztet, połędwica drobiowa, szynka połędwicowa

Soja i produkty pochodne - kielbasa wieprzowa mazurska, szynkowa, pasztet, połędwica drobiowa, szynka połędwicowa

Grzyby - kielbasa wieprzowa mazurska, szynkowa, pasztet, połędwica drobiowa, szynka połędwicowa

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bł - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól