

NIEDZIELA 18.02.24 r.

| RODZAJ DIETY | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POŚILKU |
|--------------|---|-------------------------------------|---|----------------------------|---|--|
| OGÓLNA | chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka złocista 50g twarożek z papryką i ziołami 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata z cukrem 250ml | płatki owsiane na mleku 2% 250ml | zupa z zielonego groszku 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem 100g kalefior na parze 120g kisiel z cukrem 250ml | | chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka konserwowa 50g jajo gotowne 1szt grapefruit 100g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 1967,5 kcal B 80,9 g T 61,3 g W 250,3 g cukry 80,5 g NKT 24,9 g bf 30,8 g sól 5,7 g |
| LEKKOSTRAWNA | chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka złocista 50g twarożek z ziołami 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata z cukrem 250ml | płatki owsiane na mleku 2% 250ml | zupa z zielonego groszku 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalefior na parze 120g kisiel z cukrem 250ml | | chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka konserwowa 50g jajo gotowne 1szt grapefruit 100g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 1968,1 kcal B 80,88 g T 61,26 g W 250,3 g cukry 80 g NKT 24,9 g bf 30,8 g sól 5,5 g |
| WĄTROBOWA | chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka złocista 50g twarożek z ziołami 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata z cukrem 250ml | płatki owsiane na mleku 2% 250ml | zupa marchwiowa 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalefior na parze 100g kisiel z cukrem 250ml | | chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka konserwowa 50g białko jaja 2 szt grapefruit 100g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 1968,1 kcal B 80,9 g T 61,3 g W 250,3 g cukry 80 g NKT 24,9 g bf 30,8 g sól 5,5 g |
| CUKRZYCOWA | chleb razowy 100g mix tł 15g szynka złocista 50g twarożek z ziołami 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata bez cukru 250ml | płatki owsiane na rosale 250ml | zupa z zielonego groszku 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalefior na parze 100g kisiel b/z cukru 250ml | kefir naturalny 150g | chleb razowy 100g mix tł 15g szynka konserwowa 50g jajo gotowne 1szt grapefruit 100g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml | en 1918,7 kcal B 79,2 g T 66,5 g W 222 g cukry 55 g NKT 23,6 g bf 42,2 g sól 5,7 g |

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - płatki owsiane na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek, zupa z zielonego groszku, kefir naturalny

Zboża zawierające gluten - płatki owsiane na mleku lub na rosale, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, schab duszony w sosie, szynka złocista, szynka konserwowa

Seler - zupa z zielonego groszku, płatki owsiane na rosale, wedliny: szynka złocista, szynka konserwowa

Soja i produkty pochodne - szynka złocista, szynka konserwowa

Gorczyca - szynka złocista, szynka konserwowa

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