ŚRODA 14.02.24 r. - ŚRODA POPIELCOWA

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSIŁKU
OGÓLNA	chleb zw 60 g bułka pszenna 1szt mix tł 15g twaróg 50g jajo gotowane 1szt liść sałaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml	zupa kalafiorowa 300ml śledź w oleju z cebulką 100g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna1szt mix tł 15g twarożek z cynamonem i rodzynkami 50g ser żółty 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2373,7 kcal B 101,5 g T 95,4 g W 258 g cukry 82,2 g NKT 37,8 g bł 28,4 g sól 19,9 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g twaróg 50g jajo gotowane 1szt liść sałaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml	zupa kalafiorowa 300ml filet z miruny duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z cynamonem i rodzynkami 50g kefir naturalny 150g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2013,3 kcal B 80,1 g T 61,3 g W 270,4 g cukry 112,3 g NKT 27,8 g bł 30,1 g sól 3,7 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g twaróg 50g białko jaja 2 szt liść sałaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml	zupa kalafiorowa 300ml filet z miruny duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g marchewka gotowana 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z natką 50g kefir naturalny 150g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1931,7 kcal B 78,8 g T 56,5 g W 268,1 g cukry 84,3 g NKT 26,3 g bł 24,5 g sól 3,5 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g twaróg 50g jajo gotowane 1szt liść sałaty pomarańcza 100g herbata bez cukru 250ml	płatki jęczmienne na rosole 250ml	zupa kalafiorowa 300ml filet z miruny duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	chleb raz 30g ser żółty 30g papryka 20g	chleb razowy 100g mix tł 15g twarożek z natką 50g kefir naturalny 150g pomidor 70 g herbata bez cukru 250ml jabłko gotowane 1szt	en 1936,2 kcal B 77,5 g T 68,1 g W 230,6 g cukry 53 g NKT 26,7 g bł 45,2 g sól 4,6 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie
Mleko (łącznie z laktozą) - płatki jęczmienne na mleku, zupa kalafiorowa, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek z cynamonem i rodzynkami,twaróg, kefir, ser żółty, twarożek z natką
Zboża zawierające gluten - płatki jęczmienne na mleku, płatki jęczmienne na rosole, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, filet z miruny
Seler - płatki jęczmienne na rosole, zupa kalafiorowa
Jaja - jajo gotowane, białka jaja

Oznaczenie wskaźników odżywczych
en - energia
B - białko ogółem
T - tłuszcze
W - węglowodany ogółem
bł - błonnik
NKT - nasycone kwasy tłuszczowe
cukry - cukry
sól - sól