

PIĄTEK 23.02.24 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 ser biały 50g ser żółty 50g papryka 50g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml | kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml | zupa szczawiowa 300ml dorsz smażony z koperkiem 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty kiszonej 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml | | chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g ser trójkąt Hochland 1szt pasta twarogowo-chrzanowa 50g pomarańcza 100g liść sałaty kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2145 kcal B 82,6 g T 83,4 g W 253,6 g cukry 78,6 g NKT 33,7 g bf 24,5 g sól 4,4 g |
| LEKKOSTRAWNA | chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt ser biały 50g jabłko 1szt roszponka 5g herbata z cukrem 250ml | kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml | zupa chłopska 300ml dorsz duszony w sosie pietruszkowym 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml | | chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek ziołowy 50g kefir naturalny 150g pomarańcza 100g liść sałaty kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2170,2 kcal B 81,3 g T 70,6 g W 289,8 g cukry 88,2 g NKT 28,2 g bf 26,6 g sól 3,2 g |
| WĄTROBOWA | chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g białko jaja gotowanego 2szt ser biały 50g jabłko gotowane 1szt roszponka 5g herbata z cukrem 250ml | kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml | zupa chłopska 300ml dorsz duszony w sosie pietruszkowym 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml | | chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek ziołowy 50g kefir naturalny 150g pomarańcza 100g liść sałaty kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2170 kcal B 81,5 g T 64,6 g W 289,8 g cukry 88,2 g NKT 27,2 g bf 26,6 g sól 3,2 g |
| CUKRZYCOWA | chleb razowy 100g mix tł 15g jajo gotowane 1szt ser biały 70g papryka 50g roszponka 5g herbata bez cukru 250ml | kasza jęczmienna na rosolu 250ml | zupa chłopska 300ml dorsz duszony w sosie pietruszkowym 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml | chleb raz 30g pomidor 50g ser żółty 30g | chleb razowy 100g mix tł 15g ser trójkąt Hochland 1szt twarożek ziołowy 50g pomarańcza 100g liść sałaty herbata bez cukru 250ml | en 1946,7 kcal B 76 g T 72,1 g W 229,1 g cukry 36,4 g NKT 26,3 g bf 39 g sól 4,2 g |

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza jęczmienna na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, zupa szczawiowa, ser biały, ser żółty, twarożek ziołowy, pasta twarogowo-chrzanowa, ser trójkąt, kefir naturalny, Hochland

Zboża zawierające gluten - kasza jęczmienna, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, zupa chłopska, dorsz smażony, dorsz duszony w sosie

Seler - zupa szczawiowa, zupa chłopska, dorsz w sosie pietruszkowym

Soja i produkty pochodne

Gorczyca

Jaja -jajo gotowane, dorsz smażony panierowany

Ryby - dorsz panierowany, dorsz w sosie

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bf - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól