

SOBOTA 24.02.24 r.

| RODZAJ DIETY | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSIŁKU |
|--------------|--|--|---|-------------------------|---|--|
| OGÓLNA | chleb zw 30g chleb razowy 30g bulka pszenna 1szt mix tł 15g połudwica drobiowa 50g pasztet 50g gruszka 1szt biała rzepa 70g herbata z cukrem 250ml | makaron na mleku 2% 250ml | zupa grochowa 300ml pulpet z indyka podsmażany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kisiel z cukrem 250ml | | chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g pasta rybno-twarogowa z szypiorkiem 50g szynka konserwowa 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2346,3 kcal B 84,4 g T 80,3 g W 293,6 g cukry 90,9 g NKT 28,6 g bf 35,2 g sól 6,4 g |
| LEKKOSTRAWNA | chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g połudwica drobiowa 50g pasztet 50g melon 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml | makaron na mleku 2% 250ml | zupa grysikowa 300ml pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kisiel z cukrem 250ml | | chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z natką 50g szynka konserwowa 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2234,6 kcal B 69,1 g T 72,4 g W 306,4 g cukry 92,2 g NKT 25,1 g bf 27,3 g sól 5,7 g |
| WĄTROBOWA | chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g połudwica drobiowa 50g krakowska 50g melon 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml | makaron na mleku 2% 250ml | zupa grysikowa 300ml pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kisiel z cukrem 250ml | | chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z natką 70g szynka konserwowa 50g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2154,1 kcal B 69,1 g T 65,2 g W 303,2 g cukry 91,5 g NKT 22,9 g bf 27,3 g sól 5,8 g |
| CUKRZYCOWA | chleb razowy 100g mix tł 15g połudwica drobiowa 50g pasztet 50g biała rzepa 70g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml | chleb raz 30g jajo gotowane 1szt papryka 20g | zupa grysikowa 300ml pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kisiel b/z cukru 250ml | kefir naturalny 150g | chleb razowy 100g mix tł 15g twarożek z natką 70g szynka konserwowa 50g pomidor 140g herbata bez cukru 250ml | en 2012,9 kcal B 73,6 g T 77,4 g W 230 g cukry 35,16 g NKT 26,7 g bf 38,3 g sól 6,7 g |

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - makaron na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, kefir, zupa grysikowa, twarożek z natką, pasta rybno-twarogowa, pasztet, połędwica drobiowa, surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym

Zboża zawierające gluten - makaron, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, zupa grysikowa, pulpet z indyka w sosie, szynka konserwowa, szynka z piersi kurczaka, połędwica drobiowa, pasztet

Seler - zupa grochowa, zupa grysikowa, wedliny: połędwica drobiowa, szynka z piersi kurczaka, szynka konserwowa, pasztet

Soja i produkty pochodne - szynka z piersi kurczaka, połędwica drobiowa, szynka konserwowa, pasztet

Gorczyca - szynka z piersi kurczaka, połędwica drobiowa, szynka konserwowa, pasztet

Jaja -jajo gotowane, pulpet z indyka w sosie, pasztet

Ryby - pasta rybno-twarogowa

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bf - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól