

CZWARTEK 29.02.24 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 szynka bartenika 50g szynka połówkowa 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa z soczewicy 300ml pierogi leniwe z twarogiem z śmietaną i cukrem 300g gruszka 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt połówka drobiowa 50g pomidor 70g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2263,7 kcal B 93,8 g T 76,9 g W 305,8 g cukry 93 g NKT 34,7 g bf 32,1 g sól 6 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka bartenika 50g szynka połówkowa 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa z zielonego groszku 300ml pierogi leniwe z twarogiem z jogurtem naturalnym i cukrem 300g jabłko gotowane 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt połówka drobiowa 50g pomidor 70g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2358,2 kcal B 93,7 g T 75,8 g W 303,8 g cukry 94,5 g NKT 34,5 g bf 26,4 g sól 5,4 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka bartenika 50g szynka połówkowa 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa marchwiowa 300ml pierogi leniwe z twarogiem z jogurtem naturalnym i cukrem 300g jabłko gotowane 1szt komot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g białko jaja 2 szt połówka drobiowa 50g pomidor 70g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2358,2 kcal B 93,67 g T 75,75 g W 303,8 g cukry 94,5 g NKT 34,5 g bf 26,4 g sól 5,4 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka bartenika 50g szynka połówkowa 50g ogórek 70g pomarańcza 100g herbata bez cukru 250ml	wafle ryżowe 2szt.	zupa z zielonego groszku 300ml schab w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g ogórek kiszony 100g jabłko gotowane 1szt kompot owocowy b/c 250ml	jogurt naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tł 15g jajo gotowane 1szt połówka drobiowa 50g pomidor 70g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml	en 1891,5 kcal B 77,4 g T 52,74 g W 232,5 g cukry 48,5 g NKT 21,3 g bf 40 g sól 7,6 g

Wykaz składników alergicznych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza manna na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, pierogi leniwe, zupa z zielonego groszku, zupa marchwiowa, jogurt naturalny, szynka połówkowa, połówka drobiowa

Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, pierogi leniwe, schab w sosie ziołowym, szynka bartenika, połówka drobiowa, szynka połówkowa

Seler - zupa z soczewicy, zupa z zielonego groszku, zupa marchwiowa, wedliny: szynka bartenika, połówka drobiowa

Soja i produkty pochodne - szynka bartenika, wafle ryżowe, połówka drobiowa

Gorczyca - szynka bartenika, połówka drobiowa

Jaja - pierogi leniwe, 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