

SOBOTA 16.03.24 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 kielbasa mazurska 1szt szynka polędwiczna 50g biała rzepa 70g gruszka 1szt herbata z cukrem 250ml	makaron na mleku 2% 250ml	zupa kapuśniak 300ml pieczone udo z kurczaka z ziołami 150g kasza jęczmienna 160g sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g banan 100g roszponka 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2155,7 kcal B 94,1 g T 81,6 g W 249,6 g cukry 85,3 g NKT 31,2 g bf 23,5 g sól 6 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka polędwiczna 50g pasztet 50g pomarańcza 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml	makaron na mleku 2% 250ml	zupa grysikowa 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g ogórek w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g banan 100g roszponka 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2268,6 kcal B 107,9 g T 93,2 g W 264,1 g cukry 92,2 g NKT 32,4 g bf 25,7 g sól 5,8 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka polędwiczna 50g szynka bartnika 50g pomarańcza 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml	makaron na mleku 2% 250ml	zupa grysikowa 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g ogórek w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g banan 100 g roszponka 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2168,6 kcal B 107,7 g T 83,2 g W 254,1 g cukry 89,2 g NKT 27,4 g bf 24,8 g sól 4,9 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka polędwiczna 50g pasztet 50g pomarańcza 100g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml	chleb raz 30g ser żółty 30 g papryka 20g	zupa grysikowa 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g ogórek w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel b/z cukru 250ml	brokuł gotowany 100g	chleb razowy 100g mix tł 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g pomidor 70g roszponka 5g herbata bez cukru 250ml	en 2360,6 kcal B 110,9 g T 95,2 g W 244,1 g cukry 48,5 g NKT 32,9 g bf 24,7 g sól 5,9 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - makaron na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, szynka polędwiczna, ser żółty

Zboża zawierające gluten - makaron, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, zupa grysikowa, kasza jęczmienna, kielbasa mazurska, szynka polędwiczna, krakowska

Seler - zupa kapuśniak, zupa grysikowa, wedliny: kielbasa mazurska, szynka polędwiczna, krakowska

Soja i produkty pochodne - kielbasa mazurska, szynka polędwiczna, krakowska

Gorczyca - kielbasa mazurska, szynka polędwiczna, krakowska

Jaja -jajo gotowane

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