

CZWARTEK 21.03.24 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POŚILKU
OGÓLNA	chleb zw 30g chleb razowy 30g bulka pszenna 1szt mix tł 15g kielbasa mazurska 1szt szynkowa 50g ogórek 70g grapefruit 100g herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa fasolowa 300ml ryż gotowany z twarogiem z jabłkiem karmelizowanym z śmietaną i cukrem 300g gruszka 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt, majonez 5g szynka z piersi kurczaka 50g pomidor 70g mix sałat z szczypiorkiem 6g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2196,8 kcal B 77,1 g T 73,2 g W 276,5 g cukry 79,1 g NKT 29,1 g bf 24,4 g sól 6,6 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g pasztet 50g szynkowa 50g ogórek 70g grapefruit 100g herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa z zielonego groszku 300ml ryż gotowany 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 szynka z piersi kurczaka 50g pomidor 70g mix sałat 5g z natką kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2006,6 kcal B 66,6 g T 69,2 g W 269,3 g cukry 82,1 g NKT 31,2 g bf 19,3 g sól 5,7 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g polędwica drobiowa 50g szynkowa 50g ogórek 70g grapefruit 100g herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa marchwiowa 300ml ryż gotowany z twarogiem z jogurtem naturalnym i cukrem 300g jabłko gotowane 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka z piersi kurczaka 50g twarożek 50g pomidor 70g mix sałat 5g z natką kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1891,9 kcal B 67,2 g T 53,6 g W 275,8 g cukry 84,3 g NKT 26,1 g bf 18,3 g sól 5,8 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g pasztet 50g szynkowa 50g ogórek 70g grapefruit 100g herbata bez cukru 250ml	wafle ryżowe 2szt.	zupa z zielonego groszku 300ml filet drobiowy w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty kiszzonej 100g jabłko gotowane 1szt kompot owocowy b/c 250ml	kefir naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tł 15g jajo gotowane 1szt szynka z piersi kurczaka 50g pomidor 70g mix sałat 5g z natką herbata bez cukru 250ml	en 1974 kcal B 76,6 g T 71,3 g W 237,3 g cukry 41,5 g NKT 23,4 g bf 36,9 g sól 6,9 g

Wykaz składników alergicznych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza manna na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, zupa z zielonego groszku, zupa marchwiowa, ryż gotowany z twarogiem, kefir, twarożek, pasztet, polędwica drobiowa

Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, filet drobiowy w sosie ziołowym, kiełbasa mazurska, pasztet, polędwica drobiowa

Seler - zupa fasolowa, zupa z zielonego groszku, zupa marchwiowa, wedliny: pasztet, szynkowa, szynka z piersi kurczaka, polędwica drobiowa, kielbasa mazurska, pasztet

Soja i produkty pochodne - pasztet, wafle ryżowe, szynkowa, szynka z piersi kurczaka, polędwica drobiowa, kielbasa mazurska, pasztet

Gorczyca - pasztet, szynkowa, szynka z piersi kurczaka, polędwica drobiowa, kielbasa mazurska

Jaja - jajo gotowane, pasztet

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bf - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól