PIĄTEK 22.03.24 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSIŁKU
OGÓLNA	chleb zw 60g bułka 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 bułka pszenna1szt 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 bł 24,5 g sól 4,4 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka 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 bułka 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 bł 26,6 g sól 3,2 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka 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 bułka 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 bł 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 rosole 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 bł 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 Hochland, kefir naturalny

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

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

Soja i produkty pochodne

Gorczyca

Jaja -jajo gotowane, dorsz smażony

Ryby - dorsz smażony, dorsz duszony w sosie

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bł - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól