

PONIEDZIAŁEK 18.03.24 r.

| RODZAJ DIETY | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU |
|--------------|--|----------------------------------|---|----------------------------|--|--|
| OGÓLNA | chleb zw 30g chleb razowy 30g bułka pszenna 1szt mix tł 15g kielbasa krakowska 50g twarożek ze szczypiorkiem 50g kiszony ogórek 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml | kasza manna na mleku 2% 250ml | zupa krupnik 300ml gołąbki wp gotowane w sosie pomidorowym 80g/240g ziemniaki 200g surówka z marchewki z jabłkiem z jogurtem naturalnym 100g kompot owocowy 250ml | | chleb zw 60g bułka 30g mix tł 15g połędwica drobiowa 50g ser żółty 50g surówka z ogórka i sałaty lodowej 70g biała rzepa 70g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2296,2 kcal B 84,3 g T 83,7 g W 285,7 g cukry 80,5 g NKT 33,8 g bł 31,5 g sól 5,8 g |
| LEKKOSTRAWNA | chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g kielbasa krakowska 50g twarożek ziołowy 50g pomidor 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml | kasza manna na mleku 2% 250ml | zupa krupnik 300ml pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki z jabłkiem z jogurtem naturalnym 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml | | chleb zw 60g bułka 30g mix tł 15g połędwica drobiowa 50g jajo gotowane 1szt surówka z ogórka i sałaty lodowej 70g dżem 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2141,1 kcal B 78,2 g T 76,7 g W 273,2 g cukry 83,5 g NKT 29 g bł 23 g sól 5,2 g |
| WĄTROBOWA | chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g kielbasa krakowska 50g twarożek ziołowy 50g pomidor 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml | kasza manna na mleku 2% 250ml | zupa krupnik 300ml pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g marchewka gotowana 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml | | chleb zw 60g bułka 30g mix tł 15g połędwica drobiowa 50g białko jaja gotowanego 2szt ogórek 70g dżem 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2105,5 kcal B 85,6 g T 63 g W 286,3 g cukry 84,2 g NKT 24,6 g bł 26,5 g sól 5,3 g |
| CUKRZYCOWA | chleb razowy 100g mix tł 15g kielbasa krakowska 50g twarożek ziołowy 50g pomidor 140g herbata bez cukru 250ml | kalafior gotowany 100g | zupa krupnik 300ml pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml | sok pomidorowy 150ml | chleb razowy 100g mix tł 15g połędwica drobiowa 50g jajo gotowane 1szt surówka z ogórka i sałaty lodowej 70g biała rzepa 70g herbata bez cukru 250ml | en 1906,2 kcal B 74,3 g T 69,4 g W 224,7 g cukry 34,6 g NKT 23,9 g bł 43,2 g sól 6,2 g |

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza manna na mleku, zupa krupnik, mix tł., surówka z marchewki z jabłkiem z jogurtem naturalnym, kawa zbożowa z mlekiem, ser żółty, twarożek ziołowy, połędwica drobiowa

Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, pieczywo, zupa krupnik, kawa zbożowa z mlekiem, kielbasa krakowska, połędwica drobiowa, gołąbki wp w sosie pomidorowym, pulpet wp w sosie koperkowym

Seler - zupa krupnik, pulpety wp w sosie koperkowym, wedliny: kielbasa krakowska, połędwica drobiowa

Soja i produkty pochodne - kielbasa krakowska, połędwica drobiowa

Gorczyca - kielbasa krakowska, połędwica drobiowa

Jaja - jajo got., pulpety wp w sosie koperkowym

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bł - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól