

WTOREK 19.03.24 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 szynka złocista 50g szynka polędwicowa 50g melon 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml	makaron na mleku 2% 250ml	zupa barszcz czerwony 300ml ćwiartka kurczaka pieczona 200g kasza pęczak 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g mix warzyw gotowanych na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynkowa 50g twarożek z cebulką 50g pomidor 70g gruszka 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2256,8 kcal B 93,9 g T 87,3 g W 259,3 g cukry 80,1 g NKT 31,5 g bł 26,2 g sól 6,2 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka złocista 50g szynka polędwicowa 50g melon 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml	makaron na mleku 2% 250ml	zupa barszcz czerwony 300ml ćwiartka kurczaka gotowana w rosolu 200g kasza pęczak 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g mix warzyw gotowanych na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynkowa 50g twarożek z natką 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2066,5 kcal B 91,5 g T 70,7 g W 254,6 g cukry 76,1 g NKT 29,7 g bł 23,1 g sól 5,1 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka złocista 50g szynka polędwicowa 50g melon 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml	makaron na mleku 2% 250ml	zupa barszcz czerwony 300ml ćwiartka kurczaka gotowana w rosolu 200g kasza pęczak 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g mix warzyw gotowanych na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynkowa 50g twarożek z natką 50g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2066,5 kcal B 91,5 g T 70,7 g W 254,6 g cukry 76,1 g NKT 29,7 g bł 23,1 g sól 5,1 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka złocista 50g szynka polędwicowa 50g pomarańcza 100g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml	jogurt naturalny 150g	zupa barszcz czerwony 300ml ćwiartka kurczaka gotowana w rosolu 200g kasza pęczak 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g mix warzyw gotowanych na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	chleb raz 30g jajo got 1szt rukola	chleb razowy 100g mix tł 15g szynkowa 50g twarożek z natką 50g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt herbata bez cukru 250ml	en 2121,5 kcal B 100,2 g T 82,6 g W 221,7 g cukry 46,8 g NKT 26,6 g bł 41 g sól 7,2 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - makaron na mleku, jogurt naturalny, zupa barszcz czerwony, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek z cebulką, twarożek ziołowy, szynka polędwicowa

Zboża zawierające gluten - makaron na mleku, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, kasza pęczak, szynkowa, szynka złocista, szynka polędwicowa

Seler - zupa barszcz czerwony, wędliny: szynkowa, szynka polędwicowa

Soja i produkty pochodne - szynkowa, szynka złocista, szynka polędwicowa

Gorczyca - szynkowa, szynka polędwicowa

Jaja - jajo gotowane

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bł - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól