

CZWARTEK 28.03.24 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 szynka bartenika 50g szynka polędwiczowa 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa z soczewicy 300ml pieczone udo z kurczaka z ziołami 150g kasza jęczmienna 160g surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt polędwica drobiowa 50g pomidor 70g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2268,7 kcal B 93,7 g T 85 g W 257,6 g cukry 95 g NKT 28,3 g bf 26 g sól 6,7 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka bartenika 50g szynka polędwiczowa 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa z zielonego groszku 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt polędwica drobiowa 50g pomidor 70g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2117,1 kcal B 85,1 g T 80 g W 245,9 g cukry 93,6 g NKT 27,2 g bf 24,1 g sól 6 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka bartenika 50g szynka polędwiczowa 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml	kasza manna na mleku 2% 250ml	zupa marchwiowa b/śmietany 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g białko jaja 2 szt polędwica drobiowa 50g pomidor 70g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2091,5 kcal B 85,9 g T 80,1 g W 241,1 g cukry 93,7 g NKT 27,2 g bf 19,2 g sól 6,1 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka bartenika 50g szynka polędwiczowa 50g ogórek 70g pomarańcza 100g herbata bez cukru 250ml	wafle ryżowe 2szt.	zupa z zielonego groszku b/śmietany 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	jogurt naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tł 15g jajo gotowane 1szt polędwica drobiowa 50g pomidor 70g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml	en 1916,1 kcal B 78,3 g T 77,9 g W 201,3 g cukry 45,5 g NKT 25,6 g bf 35,1 g sól 6,4 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, jogurt naturalny, szynka polędwiczowa, polędwica drobiowa

Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, kasza jęczmienna, szynka bartenika, polędwica drobiowa, szynka polędwiczowa

Seler - zupa z soczewicy, zupa z zielonego groszku, zupa marchwiowa, wedliny: szynka bartenika, polędwica drobiowa

Soja i produkty pochodne - szynka bartenika, wafle ryżowe, polędwica drobiowa

Gorczyca - szynka bartenika, polędwica drobiowa

Jaja - jajo gotowane

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bf - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól