

ŚRODA 27.03.24 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
OGÓLNA	chleb zw 30g chleb razowy 30 g bułka pszenna 1szt mix tł 15g poledwica wiśniowa 50g jajo gotowane 1szt liść sałaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml	zupa kalafiorowa 300ml kotlet mielony wp smażony 80g kasza pęczak 160g ogórek kiszony 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z cynamonem i rodzynkami 50g kielbasa krakowska 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2213,1 kcal B 84,3 g T 79 g W 281,9 g cukry 73,1 g NKT 29,6 g bł 25,2 g sól 7,3 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g poledwica wiśniowa 50g jajo gotowane 1szt liść sałaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml	zupa kalafiorowa 300ml gotowany pulpet wp w sosie własnym 80g kasza pęczak 160g surówka sałaty lodowej z ogórkiem 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z cynamonem,rodzynkami z j/n50g kielbasa krakowska 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2025,75 kcal B 87,73 g T 69,08 g W 250,25 g cukry 74,76g NKT 31,18 g bł 25,94 g sól 5,63 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g poledwica wiśniowa 50g białko jaja 2 szt liść sałaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml	zupa kalafiorowa b/śmietany 300ml gotowany pulpet wp w sosie własnym 80g kasza pęczak 160g surówka z sałaty lodowej z ogórkiem 100g marchewka gotowana 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek 50g kielbasa krakowska 50g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2000,15 kcal B 87,01 g T 69 g W 248,15 g cukry 72,15g NKT 30,89 g bł 25,44 g sól 5,61 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g poledwica wiśniowa 50g jajo gotowane 1szt liść sałaty pomarańcza 100g herbata bez cukru 250ml	płatki jęczmienne na rosale 250ml	zupa kalafiorowa b/śmietany 300ml gotowany pulpet wp w sosie własnym 80g kasza pęczak 160g surówka z sałaty lodowej z ogórkiem 100g ogórek kiszony 100g kompot owocowy b/c 250ml	brokuł gotowany 100g	chleb razowy 100g mix tł 15g twarożek 50g kielbasa krakowska 50g pomidor 140 g herbata bez cukru 250ml	en 1987,7 kcal B 87,7 g T 69,8 g W 248,2 g cukry 35,2 g NKT 30,8 g bł 29,7 g sól 5,6 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - płatki jęczmienne na mleku, zupa kalafiorowa, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek z cynamonem i rodzynkami ,twarożek

Zboża zawierające gluten - płatki jęczmienne na mleku, płatki jęczmienne na rosale, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, poledwica wiśniowa, kotlet mielony, gotowany pulpet wp, kasza pęczak, kielbasa krakowska

Seler - płatki jęczmienne na rosale, zupa kalafiorowa wedliny: poledwica wiśniowa, kielbasa krakowska

Soja i produkty pochodne - poledwica wiśniowa, kielbasa krakowska

Gorczyca - poledwica wiśniowa, kielbasa krakowska

Jaja - jajo gotowane, białko jaja, kotlet mielony wp, pulpet wp

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bł - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól