

WTOREK 26.03.24 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
OGÓLNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynkowa 50g pasztet 50g gruszka 1szt rukola 5g herbata z cukrem 250ml	kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml	zupa chłopska 300ml gotowany bigos na kielbasie wieprzowej 80g w sosie pomidorowym 230g ziemniaki 200g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g połędwica drobiowa 50g twarożek z papryką 50g ogórek 70g banan 100g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2259,8 kcal B 72,4 g T 82,7 g W 278,6 g cukry 91,6 g NKT 29,1 g bł 25,7 g sól 7,7 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynkowa 50g pasztet 50g jabłko 1szt rukola 5g herbata z cukrem 250ml	kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml	zupa chłopska 300ml gulasz wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 230g ziemniaki 200g surówka z marchwii z jabłkiem z jogurtem naturalnym 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g połędwica drobiowa 50g twarożek zielony z jogurtem nat 50g ogórek 70g banan 100g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2378,6 kcal B 106,9 g T 94,2 g W 262,4 g cukry 91,6 g NKT 35,4 g bł 26 g sól 5,9 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynkowa 50g szynka połędwicowa 50g jabłko gotowane 1szt rukola 5g herbata z cukrem 250ml	kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml	zupa chłopska 300ml gulasz wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 230g ziemniaki 200g surówka z marchwii z jabłkiem z jogurtem naturalnym 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g połędwica drobiowa 50g twarożek zielony z jogurtem nat 50g banan 100g ogórek 70g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2214,2 kcal B 83,2 g T 67 g W 297,3 g cukry 105,9 g NKT 26,6 g bł 28,9 g sól 5,9 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g szynkowa 50g pasztet 50g jabłko 1szt rukola 5g herbata bez cukru 250ml	kasza jęczmienna na rosale 250ml	zupa chłopska 300ml gulasz wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 230g surówka z marchwii z jabłkiem z jogurtem naturalnym 100g ziemniaki 200g brokuł na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	sok pomidorowy 150ml	chleb razowy 100g mix tł 15g połędwica drobiowa 50g twarożek zielony z jogurtem nat 50g ogórek 70g liść sałaty herbata bez cukru 250ml	en 2038 kcal B 93,5 g T 87 g W 199,5 g cukry 42,4 g NKT 31,5 g bł 37,1 g sól 6,8 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza jęczmienna na mleku, surówka z marchwii z jabłkiem z jogurtem naturalnym, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek, szynka połędwicowa, pasztet

Zboża zawierające gluten - kasza jęczmienna na mleku, pieczywo, zupa chłopska, bigos, gulasz wp w sosie, kawa zbożowa z mlekiem, kielbasa wieprzowa mazurska, szynkowa, pasztet, połędwica drobiowa, szynka połędwicowa

Seler - kasza jęczmienna na rosale, zupa chłopska, wedliny: kielbasa wieprzowa mazurska, szynkowa, pasztet, połędwica drobiowa, szynka połędwicowa

Soja i produkty pochodne - kielbasa wieprzowa mazurska, szynkowa, pasztet, połędwica drobiowa, szynka połędwicowa

Grzyby - kielbasa wieprzowa mazurska, szynkowa, pasztet, połędwica drobiowa, szynka połędwicowa

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bł - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól