

PIĄTEK 29.03.24 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSIŁKU
OGÓLNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g ser biały półtłusty 50g ser trójkąt Hochland 1szt papryka 50g jabłko 1szt dżem 20g herbata z cukrem 250ml	kisiel z jabłkiem 250ml	zupa rosół z ryżem 300ml śledź w oleju z cebulką 100g ziemniaki 200g sałatka z buraczków 100g marchewka z groszkiem 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g ser żółty 50g jajo gotowane 1szt melon 100g liść sałaty kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2078,9 kcal B 68,8 g T 84,9 g W 247,8 g cukry 78,8 g NKT 29,5 g bf 24,4 g sól 6,6 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g ser biały półtłusty 50g kefir naturalny 150g ogórek 70g jabłko 1 szt dżem 20g herbata z cukrem 250ml	kisiel z jabłkiem 250ml	zupa rosół z ryżem 300ml dorsz duszony w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g sałatka z buraczków 100g marchewka z groszkiem 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek ziołowy z jogurtem nat 50g jajo gotowane 1szt melon 100g liść sałaty kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1942,1 kcal B 72,4 g T 63,8 g W 258,7 g cukry 92,1 g NKT 24,3 g bf 22,2 g sól 3 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g ser biały półtłusty 50g kefir naturalny 150g ogórek 70g jabłko 1 szt dżem 20g herbata z cukrem 250ml	kisiel z jabłkiem 250ml	zupa rosół z ryżem 300ml dorsz duszony w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g sałatka z buraczków 100g marchewka z groszkiem 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek ziołowy z jogurtem nat 50g białko jaja 2 szt melon 100g liść sałaty kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1918,3 kcal B 73,2 g T 59,1 g W 262,7 g cukry 92,2 g NKT 22,8 g bf 21,9 g sól 3 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g ser biały półtłusty 50g kefir naturalny 150g ogórek 70g jabłko 1szt herbata bez cukru 250ml	chl raz 30g pomidor 50g ser żółty 30g	zupa rosół z ryżem 300ml dorsz duszony w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g sałatka z buraczków 100g marchewka z groszkiem 100g kompot owocowy b/c 250ml	kalafior gotowany 100g	chleb razowy 100g mix tł 15g twarożek ziołowy z jogurtem nat 50g jajo gotowane 1szt pomarańcza 100g liść sałaty herbata bez cukru 250ml	en 1913,9 kcal B 79 g T 73,1 g W 215,7 g cukry 51,6 g NKT 26,8 g bf 38,4 g sól 4 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, ser biały, ser trójkąt Hochland, kefir naturalny, ser żółty, twarożek

Zboża zawierające gluten - pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, dorsz duszony w sosie

Seler - zupa rosół z ryżem

Jaja - jajo gotowane

Ryby - śledź, dorsz duszony w sosie

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól