

## NIEDZIELA WIELKANOCNA

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
OGÓLNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g biała kielbasa 1szt z chrzanem 5g jajo z majonezem z szczypiorkiem pomarańcza 100g ogórek 70g herbata z cukrem 250ml	babka cytrynowa 50g	zupa rosół z makaronem 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g kasza jęczmienna 160g surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem 100g kalafior na parze 120g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka konserwowa 50g twarożek z natką 50g pomidor 70g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2296,8 kcal B 86,2 g T 96,1 g W 263,9 g cukry 80,6 g NKT 32,1 g bf 23,8 g sól 5,4 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g biała kielbasa 1szt jajo gotowane 1szt pomarańcza 100g ogórek 70g herbata z cukrem 250ml	babka cytrynowa 50g	zupa rosół z makaronem 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g kasza jęczmienna 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalafior na parze 120g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka konserwowa 50g twarożek z natką z jogurtem nat 50g pomidor 70g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2219 kcal B 85 g T 91 g W 258,2 g cukry 76,6 g NKT 31,3 g bf 21,5 g sól 4,7 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g biała kielbasa 1szt białko jaja got 2 szt pomarańcza 100g ogórek 70g herbata z cukrem 250ml	babka cytrynowa 50g	zupa rosół z makaronem 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g kasza jęczmienna 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalafior na parze 120g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka konserwowa 50g twarożek z natką z jogurtem nat 50g pomidor 70g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2173,8 kcal B 84,3 g T 86,3 g W 258,3 g cukry 76,7 g NKT 29,8 g bf 21,5 g sól 4,7 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g biała kielbasa 1szt jajo gotowane 1szt pomarańcza 100g ogórek 70g herbata bez cukru 250ml	sok pomidorowy 150ml	zupa rosół z makaronem 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g kasza jęczmienna 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalafior na parze 120g kisiel bez cukru 250ml	jogurt naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka konserwowa 50g twarożek z natką z jogurtem nat 50g pomidor 70g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml	en 1973,7 kcal B 83 g T 90,2 g W 194,7 g cukry g NKT 30,9 g bf 33,5 g sól 5,9 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek, jogurt naturalny, babka cytrynowa

Zboża zawierające gluten - kasza jęczmienna, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, rosół z makaronem, schab duszony w sosie, szynka konserwowa, biała kielbasa, babka cytrynowa

Seler - wędliny: szynka konserwowa

Soja i produkty pochodne - biała kielbasa, szynka konserwowa

Gorczyca - szynka konserwowa, jajo z majonezem

Jaja -jajo gotowane, jajo z majonezem, babka cytrynowa

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bf - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól