

PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY 1.04.24 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
OGÓLNA	chleb zw 60g chleb razowy 30g mix tł 15g kielbasa krakowska 50g ser żółty 50g kiszony ogórek 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml	budyń na mleku 2% 250ml	zupa krupnik 300ml sznyceł z kurczaka panierowany smażony 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki z jabłkiem z jogurtem naturalnym 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 90g mix tł 15g połędwica drobiowa 50g jajo gotowane 1szt surówka z ogórka i sałaty lodowej 70g biała rzepa 70g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2348,9 kcal B 93 g T 86,6 g W 283,8 g cukry 92,11 g NKT 31 g bi 30,9 g sól 7,4 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 90g mix tł 15g kielbasa krakowska 50g twarożek zielony z j/n 50g pomidor 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml	budyń na mleku 2% 250ml	zupa krupnik 300ml filet drobiowy duszony w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki z jabłkiem z jogurtem naturalnym 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 90g mix tł 15g połędwica drobiowa 50g jajo gotowane 1szt surówka z ogórka i sałaty lodowej 70g dżem 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2091,5 kcal B 79,3 g T 73,9 g W 286,5 g cukry 103,6 g NKT 25,2 g bi 26,8 g sól 5,3 g
WĄTROBOWA	chleb zw 90g mix tł 15g kielbasa krakowska 50g twarożek zielony z j/n 50g pomidor 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml	budyń na mleku 2% 250ml	zupa krupnik 300ml filet drobiowy duszony w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g marchewka gotowana 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 90g mix tł 15g połędwica drobiowa 50g białko jaja gotowanego 2szt ogórek 70g dżem 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1942,5 kcal B 77,6 g T 53,6 g W 274,3 g cukry 98,8 g NKT 23,1 g bi 26,3 g sól 5,1 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g kielbasa krakowska 50g twarożek zielony z j/n 50g pomidor 140g herbata bez cukru 250ml	chleb raz 30g ser żółty 30g roszponka 5g	zupa krupnik 300ml filet drobiowy duszony w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	sok pomidorowy 150ml	chleb razowy 100g mix tł 15g połędwica drobiowa 50g jajo gotowane 1szt surówka z ogórka i sałaty lodowej 70g biała rzepa 70g herbata bez cukru 250ml	en 1924,9 kcal B 79,5 g T 75,1 g W 212,3 g cukry 31,1 g NKT 25,1 g bi 41 g sól 6,7 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - budyń, zupa krupnik, mix tł., surówka z marchewki z jabłkiem z jogurtem naturalnym, kawa zbożowa z mlekiem, ser żółty, twarożek zielony, połędwica drobiowa  
 Zboża zawierające gluten - budyń, pieczywo, zupa krupnik, kawa zbożowa z mlekiem, kielbasa krakowska, połędwica drobiowa, filet duszony, sznyceł  
 Seler - zupa krupnik, wędliny: kielbasa krakowska, połędwica drobiowa  
 Soja i produkty pochodne - kielbasa krakowska, połędwica drobiowa  
 Gorczyca - kielbasa krakowska, połędwica drobiowa  
 Jaja - jajo got., sznyceł

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia  
 B - białko ogółem  
 T - tłuszcz  
 W - węglowodany ogółem  
 bi - błonnik  
 NKT - nasycone kwasy tłuszczowe  
 cukry - cukry  
 sól - sól