

SOBOTA 30.03.24 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSIŁKU
OGÓLNA	chleb zw 30g chleb razowy 30g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z ziołami 50g jajo gotowane 1szt ogórek 70g mix warzyw na parze 100g herbata z cukrem 250ml	makaron na mleku 2% 250ml	zupa grochowa 300ml ryż gotowany z jabłkiem karmelizowanym z śmietaną, cynamonem i cukrem 300g banan 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g ser trójkąt Hochland 1szt twaróg 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2133,4 kcal B 74,4 g T 76,3 g W 271,1 g cukry 103,1 g NKT 36,5 g bf 24,9 g sól 3,2 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z ziołami z jog nat 50g jajo gotowane 1szt ogórek 70g mix warzyw na parze 100g herbata z cukrem 250ml	makaron na mleku 2% 250ml	zupa grysikowa 300ml ryż gotowany z jabłkiem karmelizowanym z jogurtem naturalnym, cynamonem i cukrem 300g banan 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twaróg 50g jogurt naturalny 150g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2214,4 kcal B 79,7 g T 66,6 g W 313,3 g cukry 109,4 g NKT 34,9 g bf 22 g sól 2,9 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z ziołami z jog nat 50g jajo gotowane 1szt ogórek 70g mix warzyw na parze 100g herbata z cukrem 250ml	makaron na mleku 2% 250ml	zupa grysikowa b/śmietany 300ml ryż gotowany z jabłkiem karmelizowanym z jogurtem naturalnym, cynamonem i cukrem 300g banan 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twaróg 50g jogurt naturalny 150g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2186,5 kcal B 79,3 g T 63,9 g W 312,7 g cukry 108,9 g NKT 33,3 g bf 22 g sól 2,9 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g twarożek z ziołami z jog nat 50g jajo gotowane 1szt ogórek 70g mix warzyw na parze 100g herbata bez cukru 250ml	chleb raz 30g ser żółty 30 g papryka 20g	zupa grysikowa b/śmietany 300ml śledź w oleju z cebulką 100g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kompot owocowy b/c 250ml	brokuł gotowany 100g	chleb razowy 100g mix tł 15g twaróg 50g jogurt naturalny 150g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt herbata bez cukru 250ml	en 1979,3 kcal B 76,4 g T 81,9 g W 214,7 g cukry 43,6 g NKT 29,5 g bf 38,7 g sól 6,7 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - makaron na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, ser żółty, twarożek z ziołami, zupa grysikowa, ryż gotowany ze śmietaną, ryż gotowany z jogurtem, twaróg, jogurt naturalny

Zboża zawierające gluten - makaron, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, zupa grysikowa

Seler - zupa grysikowa, zupa grochowa

Soja i produkty pochodne

Gorczyca

Jaja -jajo gotowane

Ryby - śledź w oleju

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bf - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól