

ŚRODA 3.04.24 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODZYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
OGÓLNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g pasztet 50g jajo gotowane 1szt, majonez 5g liść sałaty, papryka 20g pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml	zupa ogórkowa 300ml kotlet schabowy smażony 80g ziemniaki 200g buraczki 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z cynamonem i rodzynkami 50g szynka bartnika 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2287,4 kcal B 77,8 g T 84,2 g W 283,6 g cukry 85,9 g NKT 30,2 g bf 29,1 g sól 6 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt połędwica drobiowa 50g liść sałaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml	zupa ryżowa 300ml schab gotowany w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g buraczki 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka bartnika 50g twarożek z cynamonem, rodzynekami z j/n 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2122,5 kcal B 76,4 g T 71,5 g W 274 g cukry 80,7 g NKT 27,3 g bf 26 g sól 5,3 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka połędwicowa 50g połędwica drobiowa 50g liść sałaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml	płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml	zupa ryżowa b/śmietany 300ml schab gotowany w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g buraczki 100g marchewka gotowana 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka bartnika 50g twarożek z natką z j/n 50g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2045,7 kcal B 75,5 g T 61,2 g W 278,7 g cukry 62,2 g NKT 24,5 g bf 26,1 g sól 6,3 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g jajo gotowane 1szt połędwica drobiowa 50g liść sałaty pomarańcza 100g herbata bez cukru 250ml	płatki jęczmienne na rosale 250ml	zupa ryżowa b/śmietany 300ml schab gotowany w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g buraczki 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	brokuł gotowany 100g	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka bartnika 50g twarożek z natką z j/n 70g pomidor 140g herbata bez cukru 250ml	en 1901,8 kcal B 71,9 g T 64,4 g W 237,4 g cukry 31,4 g NKT 22,3 g bf 36,2 g sól 5,5 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - płatki jęczmienne na mleku, zupa ogórkowa, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek z cynamonem i rodzynkami, twarożek z natką, pasztet, połędwica drobiowa

Zboża zawierające gluten - płatki jęczmienne na mleku, płatki jęczmienne na rosale, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, połędwica drobiowa, kotlet schabowy panierowany, schab w sosie ziołowym, szynka bartnika

Seler - zupa ogórkowa, zupa ryżowa, wędliny: połędwica drobiowa, szynka bartnika, pasztet

Soja i produkty pochodne - połędwica drobiowa, szynka bartnika, pasztet

Gorczyca - połędwica drobiowa, szynka bartnika, pasztet

Jaja - jajo gotowane, kotlet schabowy panierowany, pasztet

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bf - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól