

CZWARTEK 23.01.25 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
OGÓLNA	kasza manna na mleku 2% 250ml chleb zw 30g chleb razowy 30g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynkowa 50g szynka połówkowa 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml		zupa z soczewicy 300ml ryż gotowany z twarogiem z jabłkiem karmelizowanym z śmietaną i cukrem 300g gruszka 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt połędwica drobiowa 50g pomidor 70g mix salat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2263,68 kcal B 93,77 g T 76,89 g W 305,82 g cukry 92,97 g NKT 34,69 g bi 32,09 g sól 6,01 g
LEKKOSTRAWNA	kasza manna na mleku 2% 250ml chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynkowa 50g szynka połówkowa 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml		zupa z zielonego groszku 300ml ryż gotowany z twarogiem z jogurtem naturalnym i cukrem 300g jabłko gotowane 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt połędwica drobiowa 50g pomidor 70g mix salat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2358,2 kcal B 93,65 g T 75,75 g W 303,77 g cukry 94,5 g NKT 34,47 g bi 26,4 g sól 5,41 g
WĄTROBOWA	kasza manna na mleku 2% 250ml chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynkowa 50g szynka połówkowa 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml		zupa marchwiowa 300ml ryż gotowany z twarogiem z jogurtem naturalnym i cukrem 300g jabłko gotowane 1szt komot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g białko jaja 2 szt połędwica drobiowa 50g pomidor 70g mix salat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2358,2 kcal B 93,65 g T 75,75 g W 303,77 g cukry 94,5 g NKT 34,47 g bi 26,4 g sól 5,41 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g szynkowa 50g szynka połówkowa 50g ogórek 70g pomarańcza 100g herbata bez cukru 250ml	wafle ryżowe 2szt	zupa z zielonego groszku 300ml schab w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g ogórek kiszony 100g jabłko gotowane 1szt kompot owocowy b/c 250ml	jogurt naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tł 15g jajo gotowane 1szt połędwica drobiowa 50g pomidor 70g mix salat 5g herbata bez cukru 250ml	en 1891,5 kcal B 77,39 g T 52,74 g W 232,53 g cukry 48,51 g NKT 21,33 g bi 39,97 g sól 7,56 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktosą) - kasza manna na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, ryż gotowany, jogurt naturalny, szynka połówkowa

Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, schab w sosie ziołowym, połędwica drobiowa, szynka połówkowa

Seler - zupa z soczewicy, zupa z zielonego groszku, zupa marchwiowa, wędliny: szynkowa, połędwica drobiowa

Soja i produkty pochodne - szynkowa, wafle ryżowe, połędwica drobiowa, szynka połówkowa

Gorzczyca - połędwica drobiowa

Jaja - jajo gotowane

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bi - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól