

NIEDZIELA 25.01.25 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POŚIĘKU
OGÓLNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tl 15g szynka złocista 50g twarożek z papryką i ziołami 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata z cukrem 250ml płatki owsiane na mleku 2% 250ml		zupa z zielonego groszku 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem 100g kalafior na parze 120g kissiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tl 15g szynka konserwowa 50g jajo gotowne 1szt grapefruit 100g mix salat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1967,5 kcal B 80,9 g T 61,3 g W 250,3 g cukry 80,5 g NKT 24,9 g bf 30,8 g sól 5,7 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tl 15g szynka złocista 50g twarożek z ziołami 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata z cukrem 250ml płatki owsiane na mleku 2% 250ml		zupa z zielonego groszku 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalafior na parze 120g kissiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tl 15g szynka konserwowa 50g jajo gotowne 1szt grapefruit 100g mix salat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1968,1 kcal B 80,88 g T 61,26 g W 250,3 g cukry 80 g NKT 24,9 g bf 30,8 g sól 5,5 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tl 15g szynka złocista 50g twarożek z ziołami 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata z cukrem 250ml płatki owsiane na mleku 2% 250ml		zupa marchwiowa b/śmietany 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalafior na parze 100g kissiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tl 15g szynka konserwowa 50g białko jaja 2 szt grapefruit 100g mix salat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1968,1 kcal B 80,9 g T 61,3 g W 250,3 g cukry 80 g NKT 24,9 g bf 30,8 g sól 5,5 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tl 15g szynka złocista 50g twarożek z ziołami z j/n 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata bez cukru 250ml	płatki owsiane na rosale 250ml	zupa z zielonego groszku b/śmietany 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalafior na parze 100g kissiel b/z cukru 250ml	kefir naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tl 15g szynka konserwowa 50g jajo gotowne 1szt grapefruit 100g mix salat 5g herbata bez cukru 250ml	en 1918,7 kcal B 79,2 g T 66,5 g W 222 g cukry 55 g NKT 23,6 g bf 42,2 g sól 5,7 g

Wykaz składników alergicznych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - płatki owsiane na mleku, mix tl., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek, zupa z zielonego groszku, kefir naturalny
Zboża zawierające gluten - płatki owsiane na mleku lub na rosale, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, schab duszony w sosie, szynka złocista, szynka konserwowa
Seler - zupa z zielonego groszku, zupa marchwiowa, płatki owsiane na rosale, wędliny: szynka złocista, szynka konserwowa
Soja i produkty pochodne - szynka złocista, szynka konserwowa
Gorczyca - szynka złocista, szynka konserwowa
Jaja - jajo gotowane

Oznaczenie wskaźników

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

odżywczych