

SOBOTA 25.01.25 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
OGÓLNA	chleb zw 30g chleb razowy 30g bułka pszenna 1szt mix tl 15g kielbasa suwalska 1szt szynka poledwicowa 50g biała rzepa 70g gruszka 1szt herbata z cukrem 250ml makaron na mleku 2% 250ml		zupa kapuśniak 300ml pieczone udo z kurczaka z ziołami 150g kasza jęczmienna 160g sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tl 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g banan 100g roszponka 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2155,7 kcal B 94,1 g T 81,6 g W 249,6 g cukry 85,3 g NKT 31,2 g bf 23,5 g sól 6 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tl 15g szynka poledwicowa 50g pasztet 50g pomarańcza 100g mix salat 5g herbata z cukrem 250ml makaron na mleku 2% 20 ml		zupa grysikowa 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g ogórek w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tl 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g banan 100g roszponka 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2268,6 kcal B 107,9 g T 93,2 g W 264,1 g cukry 92,2 g NKT 32,4 g bf 25,7 g sól 5,8 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tl 15g szynka poledwicowa 50g szynka bartnika 50g pomarańcza 100g mix salat 5g herbata z cukrem 250ml	makaron na mleku 2% 250ml	zupa grysikowa b/ śmietany 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g ogórek w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tl 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g banan 100 g roszponka 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2168,6 kcal B 107,7 g T 83,2 g W 254,1 g cukry 89,2 g NKT 27,4 g bf 24,8 g sól 4,9 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tl 15g szynka poledwicowa 50g pasztet 50g pomarańcza 100g mix salat 5g herbata bez cukru 250ml	chleb raz 30g ser żółty 30 g papryka 20g	zupa grysikowa b/ śmietany 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g ogórek w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel b/z cukru 250ml	brokuł gotowany 100g	chleb razowy 100g mix tl 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g pomidor 70g roszponka 5g herbata bez cukru 250ml	en 2360,6 kcal B 110,9 g T 95,2 g W 244,1 g cukry 48,5 g NKT 32,9 g bf 24,7 g sól 5,9 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - makaron na mleku, mix tl., kawa zbożowa z mlekiem, szynka poledwicowa, ser żółty, zupa grysikowa

Zboża zawierające gluten - makaron, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, zupa grysikowa, kasza jęczmienna, kielbasa suwalska, szynka poledwicowa, krakowska

Seler - zupa kapuśniak, zupa grysikowa, wedliny: kielbasa mazurska, szynka poledwicowa, krakowska

Soja i produkty pochodne - kielbasa suwalska, szynka poledwicowa, krakowska

Gorczyca - kielbasa suwalska, szynka poledwicowa, krakowska

Jaja - jajo gotowane

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bf - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól

