

CZWARTEK 30.01.25 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
OGÓLNA	chleb zw 30g chleb razowy 30g bulka pszenna 1szt mix tł 15g kielbasa mazurska 1szt szynkowa 50g ogórek 70g grapefruit 100g herbata z cukrem 250ml kasza manna na mleku 2% 250ml		zupa fasolowa 300ml makaron z twarogiem z musem truskawkowym z śmietaną i cukrem 300g gruszka 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt, majonez 5g szynka z piersi kurczaka 50g pomidor 70g mix sałat z szczyporkiem 6g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2288 kcal B 80,4 g T 82,4 g W 275,7 g cukry 80,5 g NKT 29,9 g bł 24,2 g sól 6,7 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g pasztet 50g szynkowa 50g ogórek 70g grapefruit 100g herbata z cukrem 250ml kasza manna na mleku 2% 250ml		zupa z zielonego groszku 300ml makaron z twarogiem z jogurtem naturalnym i cukrem 300g jabłko gotowane 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt szynka z piersi kurczaka 50g pomidor 70g mix sałat 5g z natką kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2024 kcal B 69,7 g T 70,4 g W 268 g cukry 82,1 g NKT 31,5 g bł 19,4 g sól 5,7 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g połędwica drobiowa 50g szynkowa 50g ogórek 70g grapefruit 100g herbata z cukrem 250ml kasza manna na mleku 2% 250ml		zupa marchwiowa b/śmietany 300ml makaron z twarogiem z jogurtem naturalnym i cukrem 300g jabłko gotowane 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka z piersi kurczaka 50g twarożek 50g pomidor 70g mix sałat 5g z natką kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1919,2 kcal B 70 g T 56,3 g W 273,7 g cukry 83,9 g NKT 26,1 g bł 18,5 g sól 5,8 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g pasztet 50g szynkowa 50g ogórek 70g grapefruit 100g herbata bez cukru 250ml	wafle ryżowe 2szt.	zupa z zielonego groszku b/śmietany 300ml filet drobiowy w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty kiszzonej 100g jabłko gotowane 1szt kompot owocowy b/c 250ml	kefir naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tł 15g jajo gotowane 1szt szynka z piersi kurczaka 50g pomidor 70g mix sałat 5g z natką herbata bez cukru 250ml	en 1974 kcal B 76,6 g T 71,3 g W 237,3 g cukry 41,5 g NKT 23,4 g bł 36,9 g sól 6,9 g

Wykaz składników alergicznych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza manna na mleku, mix tł., kawa zb. z mlekiem, zupa z zielonego groszku, z. marchwiowa, makaron z twarogiem, kefir, twarożek, pasztet, połędwica drobiowa  
 Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zb. z mlekiem, makaron z twarogiem, filet drobiowy w sosie ziołowym, kiełbasa mazurska, pasztet, połędwica drobiowa  
 Seler - zupa fasolowa, zupa z zielonego groszku, zupa marchwiowa, wędliny: szynkowa, kiełbasa mazurska, pasztet  
 Soja i produkty pochodne - pasztet, wafle ryżowe, szynkowa, połędwica drobiowa, kiełbasa mazurska, pasztet  
 Gorczyca  
 Jaja - jajo gotowane

Oznaczenie wskaźników odżywczych

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

