

PONIEDZIAŁEK 3.02.25 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 połędwica drobiowa 50g ser biały z cynamonem i cukrem 50g ogórek 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml kasza manna na mleku 2% 250ml		zupa pomidorowa z ryżem 300ml wątróbka drobiowa duszona z cebulką 100g ziemniaki 200g surówka z czerwonej kapusty 100g mix warzyw na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka 30g mix tl 15g szynka poledwiczna 50g jajo gotowane 1szt pomidor 70g sałata lodowa 10g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2115,2 kcal B 81 g T 84,5 g W 246,8 g cukry 71,5 g NKT 29,1 g bf 21,7 g sól 5,1 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tl 15g połędwica drobiowa 50g ser biały z cynamonem, cukrem z j/n 50g ogórek 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml kasza manna na mleku 2% 250ml		zupa ryżowa 300ml sztuka mięsa wp duszona w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ogrodowym 100g mix warzyw na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka 30g mix tl 15g szynka poledwiczna 50g jajo gotowane 1szt pomidor 70g sałata lodowa 10g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2039,8 kcal B 79,8 g T 73,6 g W 253,6 g cukry 76,1 g NKT 28,3 g bf 21,4 g sól 4,9 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tl 15g połędwica drobiowa 50g ser biały z cynamonem, cukrem z j/n 50g ogórek 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml kasza manna na mleku 2% 250ml		zupa ryżowa b/śmietany 300ml sztuka mięsa wp duszona w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ogrodowym 100g mix warzyw na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka 30g mix tl 15g szynka poledwiczna 50g białko jaja 2 szt pomidor 70g sałata lodowa 10g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2039,8 kcal B 79,9 g T 73,6 g W 253,6 g cukry 76,1 g NKT 28,3 g bf 21,4 g sól 4,9 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tl 15g połędwica drobiowa 50g ser biały 70g ogórek 70g jabłko 1szt herbata bez cukru 250ml	chleb razowy 30g ser żółty 30g pomidor 50g	zupa ryżowa b/śmietany 300ml sztuka mięsa wp duszona w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ogrodowym 100g mix warzyw na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	kalafior gotowany 100 g	chleb razowy 100g mix tl 15g szynka poledwiczna 50g jajo gotowane 1szt pomidor 70g sałata lodowa 10g herbata bez cukru 250ml	en 1910,7 kcal B 89,3 g T 71,96 g W 206 g cukry 39 g NKT 28,4 g bf 38 g sól 7 g

Wykaz składników alergicznych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza manna na mleku, ser biały, zupa pomidorowa z ryżem, zupa ryżowa, mix tl., kawa zbożowa z mlekiem, ser żółty, surówka z kapusty pekińskiej w sosie ogrodowym, połędwica drobiowa, szynka
Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, połędwica drobiowa, szynka poledwiczna, wątróbka drobiowa, sztuka miesa wp w sosie
Seiler - zupa pomidorowa z ryżem, zupa ryżowa, sztuka mięsa w sosie
Soja i produkty pochodne - połędwica drobiowa, szynka poledwiczna
Gorzyczka - surówka z czerwonej kapusty, surówka z kapusty pekińskiej w sosie ogrodowym
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