CZWARTEK 13.02.25 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSIŁKU
OGÓLNA	chleb zw 30g chleb razowy 30g bułka pszenna 1szt mix tł 15g kiełbasa 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 bułka pszenna1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt, majonez 5g szynka z piersi kurczaka 50g pomidor 70g mix sałat z szczypiorkiem 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 bułka 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 bułka 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 bułka pszenna 1szt mix tł 15g polędwica 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 bułka 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 kiszonej 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 alergennych 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, polędwica drobiowa

Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zb. z mlekiem, makaron z twarogiem, filet drobiowy w sosie ziołowym, kiebasa mazurska, pasztet, polędwica drobiowa

Seler - zupa fasolowa, zupa z zielonego groszku, zupa marchwiowa, wędliny: szynkowa, kiełbasa mazurska, pasztet

Soja i produkty pochodne - pasztet, wafle ryżowe, szynkowa, polędwica 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