PONIEDZIAŁEK 10.02.25 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 krakowska 50g twarożek ze szczypiorkiem 50g kiszony ogórek 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml kasza manna na mleku 2% 250ml		zupa krupnik 300ml gołąbki wp gotowane w sosie pomidorowym 80g/240g ziemniaki 200g surówka z marchewki z jabłkiem z jogurtem naturalnym 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka 30g mix tł 15g polędwica drobiowa 50g ser żółty 50g surówka z ogórka i sałaty lodowej 70g biała rzepa 70g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2296,2 kcal B 84,3 g T 83,7 g W 285,7 g cukry 80,5 g NKT 33,8 g bł 31,5 g sól 5,8 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g kiełbasa krakowska 50g twarożek ziołowy 50g pomidor 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml kasza manna na mleku 2% 250ml		zupa krupnik 300ml pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki z jabłkiem z jogurtem naturalnym 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka 30g mix tł 15g polędwica drobiowa 50g jajo gotowane 1szt surówka z ogórka i sałaty lodowej 70g dżem 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2141,1 kcal B 78,2 g T 76,7 g W 273,2 g cukry 83,5 g NKT 29 g bł 23 g sól 5,2 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g kiełbasa krakowska 50g twarożek ziołowy 50g pomidor 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml kasza manna na mleku 2% 250ml		zupa krupnik 300ml pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g marchewka gotowana 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka 30g mix tł 15g polędwica drobiowa 50g białko jaja gotowanego 2szt ogórek 70g dżem 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2105,5 kcal B 85,6 g T 63 g W 286,3 g cukry 84,2 g NKT 24,6 g bł 26,5 g sól 5,3 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g kiełbasa krakowska 50g twarożek ziołowy 50g pomidor 140g herbata bez cukru 250ml	kalafior gotowany 100g	zupa krupnik 300ml pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	sok pomidorowy 150ml	chleb razowy 100g mix tł 15g polędwica drobiowa 50g jajo gotowane 1szt surówka z ogórka i sałaty lodowej 70g biała rzepa 70g herbata bez cukru 250ml	en 1906,2 kcal B 74,3 g T 69,4 g W 224,7 g cukry 34,6 g NKT 23,9 g bł 43,2 g sól 6,2 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie
Mleko (łącznie z laktozą) - kasza manna na mleku, mix tł., surówka z marchewki z jabłkiem z jogurtem naturalnym, kawa zbożowa z mlekiem, ser żółty,twarożek ziołowy, polędwica drobiowa
Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, pieczywo, zupa krupnik, kawa zbożowa z mlekiem, polędwica drobiowa, gołąbki wp w sosie pomidorowym, pulpet wp w sosie koperkowym
Seler - zupa krupnik, pulpety wp w sosie koperkowym, wedliny: kiełbasa krakowska
Soja i produkty pochodne - kiełbasa krakowska, polędwica drobiowa
Gorczyca
Jaja - jajo got., pulpety wp w sosie koperkowym

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