ŚRODA 12.02.25 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSIŁKU
OGÓLNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g pasztet 50g jajo gotowane 1szt, majonez 5g liść sałaty, papryka 20g pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml		zupa ogórkowa 300ml kotlet schabowy smażony 80g kasza gryczana 160g buraczki 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna1szt mix tł 15g twarożek z cynamonem i rodzynkami 50g szynka bartnika 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 23011,4 kcal B 80,8 g T 80,5 g W 288,6 g cukry 85,9 g NKT 28,2 g bł 29,5 g sól 6 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt polędwica drobiowa 50g liść sałaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml		zupa ryżowa 300ml schab gotowany w sosie ziołowym 80g kasza gryczana 160g buraczki 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka bartnika 50g twarożek z cynamonem i rodzynkami 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2172,5 kcal B 79,4 g T 72,8 g W 279 g cukry 80,7 g NKT 27,3 g bł 26,4 g sól 5,3 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka polędwicowa 50g polędwica drobiowa 50g liść sałaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml		zupa ryżowa b/śmietany 300ml schab gotowany w sosie ziołowym 80g kasza gryczana 160g buraczki 100g marchewka gotowana 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka bartnika 50g twarożek z natką 50g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2095,7 kcal B 78,5 g T 62,5 g W 283,7 g cukry 62,2 g NKT 24,5 g bł 26,5 g sól 6,3 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g jajo gotowane 1szt polędwica drobiowa 50g liść sałaty pomarańcza 100g herbata bez cukru 250ml	płatki jęczmienne na rosole 250ml	zupa ryżowa b/śmietany 300ml schab gotowany w sosie ziołowym 80g kasza gryczana 160g buraczki 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	brokuł gotowany 100g	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka bartnika 50g twarożek z natką 70g pomidor 140g herbata bez cukru 250ml	en 1951,8 kcal B 74,9 g T 65,7 g W 242,4 g cukry 31,4 g NKT 22,3 g bł 36,6 g sól 5,5 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - płatki jęczm. na mleku, zupa ogórkowa, zupa ryżowa, mix tł., kawa zb. z mlekiem, twarożek z cynamonem i rodzynkami, twarożek z natką, pasztet, polędwica drobiowa, szynka polędwicowa

Zboża zawierające gluten - płatki jęczmienne na mleku, płatki jęczm. na rosole, kotlet schabowy, kasza gryczana, pieczywo, kawa zb. z mlekiem, polędwica drobiowa, schab w sosie ziołowym, szynka polędwicowa, pasztet

Seler - zupa ogórkowa, zupa ryżowa

Soja i produkty pochodne - polędwica drobiowa, szynka bartnika, pasztet, szynka polędwicowa

Gorczyca

Jaja - jajo gotowane, kotlet smażony

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bł - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól