WTOREK 11.02.25 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 szynka złocista 50g szynka polędwicowa 50g melon 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml makaron na mleku 2% 250ml		zupa barszcz czerwony 300ml ćwiartka kurczaka pieczona 200g kasza pęczak 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g mix warzyw gotowanych na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna1szt mix tł 15g szynkowa 50g twarożek z cebulką 50g pomidor 70g gruszka 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2256,8 kcal B 93,9 g T 87,3 g W 259,3 g cukry 80,1 g NKT 31,5 g bł 26,2 g sól 6,2 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka złocista 50g szynka polędwicowa 50g melon 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml makaron na mleku 2% 250ml		zupa barszcz czerwony 300ml ćwiartka kurczaka gotowana w rosole 200g kasza pęczak 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g mix warzyw gotowanych na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynkowa 50g twarożek z natką 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2066,5 kcal B 91,5 g T 70,7 g W 254,6 g cukry 76,1 g NKT 29,7 g bł 23,1 g sól 5,1 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynka złocista 50g szynka polędwicowa 50g melon 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml makaron na mleku 2% 250ml		zupa barszcz czerwony b/śmietany 300ml ćwiartka kurczaka gotowana w rosole 200g kasza pęczak 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g mix warzyw gotowanych na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g szynkowa 50g twarożek z natką 50g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2066,5 kcal B 91,5 g T 70,7 g W 254,6 g cukry 76,1 g NKT 29,7 g bł 23,1 g sól 5,1 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka złocista 50g szynka polędwicowa 50g pomarańcza 100g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml	jogurt naturalny 150g	zupa barszcz czerwony b/śmietany 300ml ćwiartka kurczaka gotowana w rosole 200g kasza pęczak 160g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g mix warzyw gotowanych na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	chleb raz 30g jajo got 1szt rukola	chleb razowy 100g mix tł 15g szynkowa 50g twarożek z natką 50g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt herbata bez cukru 250ml	en 2121,5 kcal B 100,2 g T 82,6 g W 221,7 g cukry 46,8 g NKT 26,6 g bł 41 g sól 7,2 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie
Mleko (łącznie z laktozą) - makaron na mleku, jogurt naturalny, zupa barszcz czerwony, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek z cebulką ,twarożek ziołowy, szynka polędwicowa
Zboża zawierające gluten - makaron na mleku, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, kasza pęczak, szynka złocista, szynka polędwicowa
Seler - zupa barszcz czerwony, wędliny: szynkowa
Soja i produkty pochodne - szynkowa, szynka złocista, szynka polędwicowa
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