

SOBOTA 15.02.25 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
OGÓLNA	chleb zw 30g chleb razowy 30g bulka pszenna 1szt mix tł 15g połędwica drobiowa 50g pasztet 50g gruszka 1szt biała rzepa 70g herbata z cukrem 250ml makaron na mleku 2% 250ml		zupa grochowa 300ml pulpet z indyka podsmażany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kissiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g pasta rybno-twarogowa z szypiorkiem 50g szynka konserwowa 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2346,3 kcal B 84,4 g T 80,3 g W 293,6 g cukry 90,9 g NKT 28,6 g bł 35,2 g sól 6,4 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g połędwica drobiowa 50g pasztet 50g melon 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml makaron na mleku 2% 250ml		zupa grysikowa 300ml pulpet z indyka duszony w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kissiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z natką 50g szynka konserwowa 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2234,6 kcal B 69,1 g T 72,4 g W 306,4 g cukry 92,2 g NKT 25,1 g bł 27,3 g sól 5,7 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g połędwica drobiowa 50g krakowska 50g melon 100g mix sałat 5g herbata z cukrem 250ml makaron na mleku 2% 250ml		zupa grysikowa b/śmietany 300ml pulpet z indyka duszony w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kissiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z natką 70g szynka konserwowa 50g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2154,1 kcal B 69,1 g T 65,2 g W 303,2 g cukry 91,5 g NKT 22,9 g bł 27,3 g sól 5,8 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g połędwica drobiowa 50g pasztet 50g biała rzepa 70g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml	chleb raz 30g jajo gotowane papryka 20g	zupa grysikowa b/śmietany 300ml pulpet z indyka duszony w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kissiel b/z cukru 250ml	kefir naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tł 15g twarożek z natką 70g szynka konserwowa 50g pomidor 140g herbata bez cukru 250ml	en 2012,9 kcal B 73,6 g T 77,4 g W 230 g cukry 35,2 g NKT 26,7 g bł 38,3 g sól 6,7 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - makaron na mleku, mix tł., kawa zb. z mlekiem, kefir, zupa grysikowa, twarożek z natką, pasta rybno-twarogowa, pasztet, połędwica drobiowa, surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym
Zboża zawierające gluten - makaron, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, zupa grysikowa, pulpet z indyka, szynka konserwowa, połędwica drobiowa, pasztet

Seler - zupa grochowa, zupa grysikowa, pulpet z indyka, wędliny: krakowska

Soja i produkty pochodne - połędwica drobiowa, szynka konserwowa, pasztet, krakowska

Gorczyca - szynka konserwowa

Jaja - jajo gotowane, pulpet z indyka

Ryby - pasta rybno-twarogowa

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bł - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól

