

CZWARTEK 20.02.25 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ POŻYWCZA I KALORYCZNA POŚILKU
OGÓLNA	chleb zw 30g chleb razowy 30g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka bartenika 50g szynka połówkowa 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml kasza manna na mleku 2% 250ml		zupa z soczewicy 300ml ryż gotowany z twarogiem z jabłkiem karmelizowanym z śmietaną i cukrem 300g gruszka 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt połówkowa drobiowa 50g pomidor 70g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2313,7 kcal B 94,8 g T 78,9 g W 306 g cukry 93,8 g NKT 36,7 g bł 32,3 g sól 6,1 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka bartenika 50g szynka połówkowa 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml kasza manna na mleku 2% 250ml		zupa z zielonego groszku 300ml ryż gotowany z twarogiem z jogurtem naturalnym i cukrem 300g jabłko gotowane 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt połówkowa drobiowa 50g pomidor 70g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2177,8 kcal B 83,9 g T 70,9 g W 301,8 g cukry 90,5 g NKT 29,3 g bł 19,4 g sól 5,8 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka bartenika 50g szynka połówkowa 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml kasza manna na mleku 2% 250ml		zupa marchwiowa b/śmietany 300ml ryż gotowany z twarogiem z jogurtem naturalnym i cukrem 300g jabłko gotowane 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt połówkowa drobiowa 50g pomidor 70g mix sałat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2100,2 kcal B 72 g T 68,6 g W 300,8 g cukry 90,5 g NKT 27,6g bł 18,7 g sól 5,7 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g szynka bartenika 50g szynka połówkowa 50g ogórek 70g pomarańcza 100g herbata bez cukru 250ml	wafle ryżowe 2szt.	zupa z zielonego groszku b/śmietany 300ml schab w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g ogórek kiszony 100g jabłko gotowane 1szt kompot owocowy b/c 250ml	jogurt naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tł 15g jajo gotowane 1szt połówkowa drobiowa 50g pomidor 70g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml	en 1891,5 kcal B 77,4 g T 52,74 g W 232,5 g cukry 48,5 g NKT 21,3 g bł 40 g sól 7,6 g

Wykaz składników alergicznych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza manna na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, ryż gotowany, zupa z zielonego groszku, jogurt naturalny, szynka połówkowa, połówkowa drobiowa

Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, schab w sosie ziołowym, połówkowa drobiowa, szynka połówkowa

Seler - zupa z soczewicy, zupa z zielonego groszku, zupa marchwiowa

Soja i produkty pochodne - szynka bartenika, połówkowa, wafle ryżowe, połówkowa drobiowa

Gorzczyca

Jajo - 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

