

NIEDZIELA 9.03.25 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
OGÓLNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tl 15g szynka złocista 50g twarożek z papryką i ziołami 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata z cukrem 250ml płatki owsiane na mleku 2% 250ml		zupa z zielonego groszku 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem 100g kalefior na parze 120g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tl 15g szynka konserwowa 50g jajo gotowne 1szt pomarańcza 100g mix salat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1967,5 kcal B 80,9 g T 61,3 g W 250,3 g cukry 80,5 g NKT 24,9 g bł 30,8 g sól 5,7 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tl 15g szynka złocista 50g twarożek z ziołami z j/n 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata z cukrem 250ml płatki owsiane na mleku 2% 250ml		zupa z zielonego groszku 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalefior na parze 120g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tl 15g szynka konserwowa 50g jajo gotowne 1szt pomarańcza 100g mix salat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1968,1 kcal B 80,88 g T 61,26 g W 250,3 g cukry 80 g NKT 24,9 g bł 30,8 g sól 5,5 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tl 15g szynka złocista 50g twarożek z ziołami z j/n 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata z cukrem 250ml płatki owsiane na mleku 2% 250ml		zupa marchwiowa b/śmietany 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalefior na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tl 15g szynka konserwowa 50g białko jaja 2 szt pomarańcza 100g mix salat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1968,1 kcal B 80,9 g T 61,3 g W 250,3 g cukry 80 g NKT 24,9 g bł 30,8 g sól 5,5 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tl 15g szynka złocista 50g twarożek z ziołami z j/n 50g jabłko 1szt ogórek 70g herbata bez cukru 250ml	płatki owsiane na rosale 250ml	zupa z zielonego groszku b/śmietany 300ml schab duszony w sosie marchwiowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g kalefior na parze 100g kisiel bez cukru 250ml	kefir naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tl 15g szynka konserwowa 50g jajo gotowne 1szt pomarańcza 100g mix salat 5g herbata bez cukru 250ml	en 1918,7 kcal B 79,2 g T 66,5 g W 222 g cukry 55 g NKT 23,6 g bł 42,2 g sól 5,7 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - płatki owsiane na mleku, mix tl., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek, zupa z zielonego groszku, kefir naturalny

Zboża zawierające gluten - płatki owsiane na mleku lub na rosale, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, schab duszony w sosie, szynka złocista, szynka konserwowa

Seler - zupa z zielonego groszku, zupa marchwiowa, płatki owsiane na rosale, szynka konserwowa

Soja i produkty pochodne - szynka złocista, szynka konserwowa

Gorzycza

Jaja - jajo gotowane

Oznaczenie wskaźników

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bł - błonnik

NKT - nasycone kwasy tł.

cukry - cukry

sól - sól

odżywczych