

WTOREK 4.03.25 r.

| RODZAJ DIETY | ŚNIADANIE  | II ŚNIADANIE                     | OBIAD   | PODWIECZOREK         | KOLACJA  | DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSIŁKU  |
|--------------|--|----------------------------------|---|----------------------|--|--|
| OGÓLNA       | chleb zw 60g<br>bułka pszenna 1szt mix tl 15g<br>szynkowa 50g<br>pasztet 50g<br>gruszka 1szt<br>rukola 5g<br>herbata z cukrem 250ml<br>kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml                  |                                  | zupa chłopska 300ml<br>gotowany bigos na kielbasie wieprzowej 80g<br>w sosie pomidorowym 230g<br>ziemniaki 200g<br>kompot owocowy 250ml   |                      | chleb zw 60g<br>bułka pszenna 1szt mix tl 15g<br>połędwica drobiowa 50g<br>twarożek z papryką 50g<br>ogórek 70g<br>banan 100g<br>kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml     | en 2259,8 kcal<br>B 72,4 g<br>T 82,7 g<br>W 278,6 g cukry 91,6 g<br>NKT 29,1 g<br>bł 25,7 g<br>sól 7,7 g |
| LEKKOSTRAWNA | chleb zw 60g<br>bułka pszenna 1szt mix tl 15g<br>szynkowa 50g<br>pasztet 50g<br>jabłko 1szt<br>rukola 5g<br>herbata z cukrem 250ml<br>kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml                   |                                  | zupa chłopska 300ml<br>gulasz wieprzowy gotowanyw sosie jarzynowym 230g<br>ziemniaki 200g<br>surówka z marchwi z jabłkiem z jogurtem naturalnym 100g<br>brokuł na parze 100g<br>kompot owocowy 250ml      |                      | chleb zw 60g<br>bułka pszenna 1szt mix tl 15g<br>połędwica drobiowa 50g<br>twarożek zielony z j/n 50g<br>ogórek 70g<br>banan 100g<br>kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2378,6 kcal<br>B 106,9 g<br>T 94,2 g<br>W 262,4 g cukry 91,6 g<br>NKT 35,4 g<br>bł 26 g<br>sól 5,9 g  |
| WĄTROBOWA    | chleb zw 60g<br>bułka pszenna 1szt mix tl 15g<br>szynkowa 50g<br>szynka połówkowa 50g<br>jabłko gotowane 1szt<br>rukola 5g<br>herbata z cukrem 250ml<br>kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml |                                  | zupa chłopska 300ml<br>gulasz wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 230g<br>ziemniaki 200g<br>surówka z marchwi z jabłkiem z jogurtem naturalnym 100g<br>brokuł na parze 100g<br>kompot owocowy 250ml     |                      | chleb zw 60g<br>bułka pszenna 1szt mix tl 15g<br>połędwica drobiowa 50g<br>twarożek zielony z j/n 50g<br>banan 100g<br>ogórek 70g<br>kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2214,2 kcal<br>B 83,2 g<br>T 67 g<br>W 297,3 g cukry 105,9 g<br>NKT 26,6 g<br>bł 28,9 g<br>sól 5,9 g  |
| CUKRZYCOWA   | chleb razowy 100g<br>mix tl 15g<br>szynkowa 50g<br>pasztet 50g<br>jabłko 1szt<br>rukola 5g<br>herbata bez cukru 250ml  | kasza jęczmienna na rosolu 250ml | zupa chłopska 300ml<br>gulasz wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 230g<br>surówka z marchwi z jabłkiem z jogurtem naturalnym 100g<br>ziemniaki 200g<br>brokuł na parze 100g<br>kompot owocowy b/c 250ml | sok pomidorowy 150ml | chleb razowy 100g<br>mix tl 15g<br>połędwica drobiowa 50g<br>twarożek zielony z j/n 50g<br>ogórek 70g<br>liść sałaty<br>herbata bez cukru 250ml                      | en 2038 kcal<br>B 93,5 g<br>T 87 g<br>W 199,5 g cukry 42,4 g<br>NKT 31,5 g<br>bł 37,1 g<br>sól 6,8 g     |

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza jęczmienna na mleku, surówka z marchwi z jabłkiem z jogurtem naturalnym, mix tl., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek, szynka połówkowa, pasztet  
Zboża zawierające gluten - kasza jęczmienna na mleku, pieczywo, zupa chłopska, bigos, gulasz wp w sosie, kawa zbożowa z mlekiem, kielbasa wieprzowa mazurska, połędwica drobiowa, szynka połówkowa  
Seler - kasza jęczmienna na rosolu, zupa chłopska, wędliny: kielbasa wieprzowa mazurska, szynkowa  
Soja i produkty pochodne - kielbasa wieprzowa mazurska, szynkowa, pasztet, połędwica drobiowa, szynka połówkowa  
Gorczyca

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia  
B - białko ogółem  
T - tłuszcz  
W - węglowodany ogółem  
bł - błonnik  
NKT - nasycone kwasy tłuszczowe  
cukry - cukry  
sól - sól