

CZWARTEK 13.03.25 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 tl 15g kiełbasa mazurska 1szt szynkowa 50g ogórek 70g pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml kasza manna na mleku 2% 250ml		zupa fasolowa 300ml babka ziemniaczana 300g surówka z czerwonej kapusty 100g gruszka 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tl 15g jajo gotowane 1szt, majonez 5g szynka z piersi kurczaka 50g pomidor 70g mix sałat z szczypiorkiem 6g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2397,7 kcal B 86,4 g T 91,2 g W 278,3 g cukry 79,9 g NKT 29,9 g bI 27,7 g sól 6,8 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tl 15g pasztet 50g szynkowa 50g ogórek 70g pomarańcza 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 tl 15g jajo gotowane 1szt szynka z piersi kurczaka 50g pomidor 70g mix sałat 5g z natką kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2024 kcal B 69,7 g T 70,4 g W 268 g cukry 82,1 g NKT 31,5 g bI 19,4 g sól 5,7 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tl 15g połędwica drobiowa 50g szynkowa 50g ogórek 70g pomarańcza 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 tl 15g szynka z piersi kurczaka 50g twarożek 50g pomidor 70g mix sałat 5g z natką kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1919,2 kcal B 70 g T 56,3 g W 273,7 g cukry 83,9 g NKT 26,1 g bI 18,5 g sól 5,8 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tl 15g pasztet 50g szynkowa 50g ogórek 70g pomarańcza 100g herbata bez cukru 250ml	sok pomidorowo-warzywny 150ml	zupa z zielonego groszku b/śmietany 300ml filet drobiowy w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g surówka z czerwonej kapusty 100g jabłko 1szt kompot owocowy b/c 250ml	kefir naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tl 15g jajo gotowane 1szt szynka z piersi kurczaka 50g pomidor 70g mix sałat 5g z natką herbata bez cukru 250ml	en 1971 kcal B 76,6 g T 71,3 g W 236,3 g cukry 40,5 g NKT 23,4 g bI 36,9 g sól 6,1 g

Wykaz składników alergicznych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza manna na mleku, mix tl., kawa zb. z mlekiem, zupa z zielonego groszku, z. marchwiowa, ryż gotowany z twarogiem, babka ziemniaczana, kefir, twarożek, pasztet, połędwica drobiowa  
 Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zb. z mlekiem, filet drobiowy w sosie ziołowym, babka ziemniaczana, kiełbasa mazurska, pasztet, połędwica drobiowa  
 Seler - zupa fasolowa, zupa z zielonego groszku, zupa marchwiowa, babka ziemniaczana, wędliny: szynkowa, kiełbasa mazurska, pasztet  
 Soja i produkty pochodne - pasztet, szynkowa, połędwica drobiowa, kiełbasa mazurska, pasztet  
 Gorczyca - babka ziemniaczana, surówka z czerwonej kapusty  
 Jaja - jajo gotowane, babka ziemniaczana

Oznaczenie wskaźników odżywczych

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

