

SOBOTA 22.03.25 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POŚNIKU
OGÓLNA	chleb zw 30g chleb razowy 30g bułka pszenna 1szt mix tl 15g kielbasa mazurska 1szt szynka polędwiczna 50g biała rzepa 70g gruszka 1szt herbata z cukrem 250ml makaron na mleku 2% 250ml		zupa kapuśniak 300ml pieczone udo z kurczaka z ziołami 150g kasza jęczmienna 160g sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tl 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g banan 100g roszponka 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2155,7 kcal B 94,1 g T 81,6 g W 249,6 g cukry 85,3 g NKT 31,2 g bł 23,5 g sól 6 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tl 15g szynka polędwiczna 50g pasztet 50g pomarańcza 100g mix салат 5g herbata z cukrem 250ml makaron na mleku 2% 250ml		zupa grysikowa 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g ogórek w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tl 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g banan 100g roszponka 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2268,6 kcal B 107,9 g T 93,2 g W 264,1 g cukry 92,2 g NKT 32,4 g bł 25,7 g sól 5,8 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tl 15g szynka polędwiczna 50g szynka bartnika 50g pomarańcza 100g mix салат 5g herbata z cukrem 250ml makaron na mleku 2% 250ml		zupa grysikowa b/ śmietany 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g ogórek w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tl 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g banan 100 g roszponka 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2168,6 kcal B 107,7 g T 83,2 g W 254,1 g cukry 89,2 g NKT 27,4 g bł 24,8 g sól 4,9 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tl 15g szynka polędwiczna 50g pasztet 50g pomarańcza 100g mix салат 5g herbata bez cukru 250ml	chleb razowy 30g ser żółty 30 g papryka 20g	zupa grysikowa b/ śmietany 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g ogórek w sosie koperkowym 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kisiel bez cukru 250ml	brokuł gotowany 100g	chleb razowy 100g mix tl 15g jajko gotowane 1szt krakowska 50g pomidor 70g roszponka 5g herbata bez cukru 250ml	en 2360,6 kcal B 110,9 g T 95,2 g W 244,1 g cukry 48,5 g NKT 32,9 g bł 24,7 g sól 5,9 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - makaron na mleku, mix tl., kawa zbożowa z mlekiem, szynka polędwiczna, ser żółty, zupa grysikowa, pasztet

Zboża zawierające gluten - makaron, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, zupa grysikowa, kasza jęczmienna, kielbasa mazurska, szynka polędwiczna, pasztet

Seler - zupa kapuśniak, zupa grysikowa, wędliny: kielbasa mazurska, krakowska

Soja i produkty pochodne - kielbasa mazurska, szynka polędwiczna, krakowska, pasztet

Gorzczyca

Jaja - jajko gotowane

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bł - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól

