

ŚRODA 19.03.25 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
OGÓLNA	chleb zw 30g chleb razowy 30 g bułka pszenna 1szt mix tł 15g poledwica wiśniowa 50g jajo gotowane 1szt liść salaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml		zupa kalafiorowa 300ml kotlet mielony wp smażony 80g kasza pęczak 160g ogórek kiszony 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z cynamonem i rodzynkami 50g kielbasa krakowska 50g pomidor 70g jablko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2217,1 kcal B 88,3 g T 78 g W 281,9 g cukry 73,1 g NKT 29,6 g bł 25,2 g sól 6,9 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g poledwica wiśniowa 50g jajo gotowane 1szt liść salaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml		zupa kalafiorowa 300ml gotowany pulpet wp w sosie własnym 80g kasza pęczak 160g surówka salaty lodowej z ogórkiem 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z cynamonem i rodzynkami z j/n 50g kielbasa krakowska 50g pomidor 70g jablko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2025,8 kcal B 83,7 g T 68,1 g W 250,3 g cukry 74,8g NKT 31,2 g bł 25,9 g sól 5 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g poledwica wiśniowa 50g białko jaja 2 szt liść salaty pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml		zupa kalafiorowa b/śmietany 300ml gotowany pulpet wp w sosie własnym 80g kasza pęczak 160g surówka z salaty lodowej z ogórkiem 100g marchewka gotowana 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek 50g kielbasa krakowska 50g pomidor 70g jablko gotowane 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2000,2 kcal B 83 g T 68 g W 248,2 g cukry 72,2g NKT 30,9 g bł 25,4 g sól 5,2 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g poledwica wiśniowa 50g jajo gotowane 1szt liść salaty pomarańcza 100g herbata bez cukru 250ml	płatki jęczmienne na rosole 250ml	zupa kalafiorowa b/śmietany 300ml gotowany pulpet wp w sosie własnym 80g kasza pęczak 160g surówka z salaty lodowej z ogórkiem 100g marchewka z groszkiem na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	brokuł gotowany 100g	chleb razowy 100g mix tł 15g twarożek 50g kielbasa krakowska 50g pomidor 70 g herbata bez cukru 250ml jablko 1szt	en 2050,7 kcal B 85,7 g T 68,8 g W 255,2 g cukry 40,2 g NKT 30,8 g bł 29,7 g sól 5,2 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - płatki jęczmienne na mleku, zupa kalafiorowa, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek z cynamonem i rodzynkami, twarożek
Zboża zawierające gluten - płatki jęczmienne na mleku, płatki jęczmienne na rosale, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, kotlet mielony, gotowany pulpet wp, kasza pęczak
Seier - płatki jęczmienne na rosale, zupa kalafiorowa, kielbasa krakowska
Soja i produkty pochodne - poledwica wiśniowa, kielbasa krakowska
Gorzyczka
Jaja - jajo gotowane, białko jaja, kotlet mielony wp, pulpet wp

Oznaczenie wskaźników odżywczych

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