

CZWARTEK 17.04.25 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 szynka bartnika 50g szynka polędwicowa 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml kasza manna na mleku 2% 250ml		zupa z soczewicy 300ml pieczone udo z kurczaka z ziolami 150g kasza jęczmienna 160g surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziolowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tl 15g jajo gotowane 1szt polędwica drobiowa 50g pomidor 70g mix salat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2268,7 kcal B 93,7 g T 85 g W 257,6 g cukry 95 g NKT 28,3 g bf 26 g sól 6,7 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tl 15g szynka bartnika 50g szynka polędwicowa 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml kasza manna na mleku 2% 250ml		zupa z zielonego groszku 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziolowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tl 15g jajo gotowane 1szt polędwica drobiowa 50g pomidor 70g mix salat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2117,1 kcal B 85,1 g T 80 g W 245,9 g cukry 93,6 g NKT 27,2 g bf 24,1 g sól 6 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tl 15g szynka bartnika 50g szynka polędwicowa 50g ogórek 70g melon 100g herbata z cukrem 250ml kasza manna na mleku 2% 250ml		zupa marchwiowa b/\$mietany 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziolowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tl 15g jajo gotowane 1 szt polędwica drobiowa 50g pomidor 70g mix salat 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2091,5 kcal B 85,9 g T 80,1 g W 241,1 g cukry 93,7 g NKT 27,2 g bf 19,2 g sól 6,1 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tl 15g szynka bartnika 50g szynka polędwicowa 50g ogórek 70g pomarańcza 100g herbata bez cukru 250ml	sok pomidorowo- warzywny 150ml	zupa z zielonego groszku b/\$mietany 300ml gotowane udo z kurczaka 150g kasza jęczmienna 160g surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziolowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	jogurt naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tl 15g jajo gotowane 1szt polędwica drobiowa 50g pomidor 70g mix salat 5g herbata bez cukru 250ml	en 1916,1 kcal B 78,3 g T 77,9 g W 201,3 g cukry 45,5 g NKT 25,6 g bf 35,1 g sól 6,4 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza manna na mleku, mix tl., kawa zbożowa z mlekiem, zupa z zielonego groszku, jogurt naturalny, szynka polędwicowa, polędwica drobiowa

Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, schab w sosie ziolowym, polędwica drobiowa, szynka polędwicowa

Seler - zupa z soczewicy, zupa z zielonego groszku, zupa marchwiowa, gotowane udo

Soja i produkty pochodne - szynka bartnika, polędwicowa, polędwica drobiowa

Gorczyca - surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziolowym

Jaja - jajo gotowane

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bf - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól

