

PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY 21.04.25 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POŚILKU
OGÓLNA	chleb zw 60g chleb razowy 30g mix tł 15g kiełbasa krakowska 50g ser żółty 50g kiszony ogórek 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml budyń na mleku 2% 250ml		zupa krupnik 300ml sznycel z kurczaka panierowany smażony 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki z jabłkiem z jogurtem naturalnym 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 90g mix tł 15g połędwica drobiowa 50g jajo gotowane 1szt surówka z ogórka i salaty lodowej 70g biała rzepa 70g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2348,9 kcal B 93 g T 86,6 g W 283,8 g cukry 92,1 g NKT 31 g bł 30,9 g sól 7,4 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 90g mix tł 15g kiełbasa krakowska 50g twarożek ziołowy z j/n 50g pomidor 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml budyń na mleku 2% 250ml		zupa krupnik 300ml filet drobiowy duszony w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki z jabłkiem z jogurtem naturalnym 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 90g mix tł 15g połędwica drobiowa 50g jajo gotowane 1szt surówka z ogórka i salaty lodowej 70g dżem 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2091,5 kcal B 79,3 g T 73,9 g W 286,5 g cukry 103,6 g NKT 25,2 g bł 26,8 g sól 5,3 g
WĄTROBOWA	chleb zw 90g mix tł 15g kiełbasa krakowska 50g twarożek ziołowy z j/n 50g pomidor 70g jabłko 1szt herbata z cukrem 250ml budyń na mleku 2% 250ml		zupa krupnik 300ml filet drobiowy duszony w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g marchewka gotowana 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy 250ml		chleb zw 90g mix tł 15g połędwica drobiowa 50g białko jaja gotowanego 2szt ogórek 70g dżem 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1942, 5 kcal B 77,6 g T 53,6 g W 274,3 g cukry 98,8 g NKT 23,1 g bł 26,3 g sól 5,1 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g kiełbasa krakowska 50g twarożek ziołowy z j/n 50g pomidor 140g herbata bez cukru 250ml	chleb razowy 30g ser żółty 30g roszponka 5g	zupa krupnik 300ml filet drobiowy duszony w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki 100g brokuł na parze 100g kompot owocowy b/c 250ml	kalafior 100g	chleb razowy 100g mix tł 15g połędwica drobiowa 50g jajo gotowane 1szt surówka z ogórka i salaty lodowej 70g biała rzepa 70g herbata bez cukru 250ml	en 1924,9 kcal B 79,5 g T 75,1 g W 212,3 g cukry 31,1 g NKT 25,1 g bł 41 g sól 6,7 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie
 Mleko (łącznie z laktozą) - budyń, mix tł., surówka z marchewki z jabłkiem z jogurtem naturalnym, kawa zbożowa z mlekiem, ser żółty,twarożek, połędwica drobiowa
 Zboża zawierające gluten - budyń, pieczywo, zupa krupnik, kawa zbożowa z mlekiem, kiełbasa krakowska, połędwica drobiowa, filet duszony, sznycel
 Seiler - zupa krupnik, wędliny: kiełbasa krakowska, połędwica drobiowa
 Soja i produkty pochodne - kiełbasa krakowska, połędwica drobiowa
 Gorczyca
 Jaja - jajo got., sznycel

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