

WTOREK 22.04.25 r.

| RODZAJ DIETY | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                            | II ŚNIADANIE          | OBIAD                                                                                                                                                                                                                              | PODWIECZOREK                             | KOLACJA                                                                                                                                                                 | DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU                                                            |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OGÓLNA       | chleb zw 30g chleb razowy 30g<br>bulka pszenna 1szt mix tl 15g<br>szynka złocista 50g<br>szynka poledwiczna 50g<br>melon 100g<br>mix salat 5g<br>herbata z cukrem 250ml<br>makaron na mleku 2% 250ml |                       | zupa barszcz czerwony 300ml<br>ćwiartka kurczaka pieczona 200g<br>kasza pęczak 160g<br>surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g<br>mix warzyw gotowanych na parze 100g<br>kompot owocowy 250ml                         |                                          | chleb zw 60g<br>bulka pszenna 1szt mix tl 15g<br>szynkowa 50g<br>twarożek z cebulką 50g<br>pomidor 70g<br>gruszka 1szt<br>kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml               | en 2256,8 kcal<br>B 93,9 g<br>T 87,3 g<br>W 259,3 g cukry 80,1 g<br>NKT 31,5 g<br>bl 26,2 g<br>sol 6,2 g |
| LEKKOSTRAWNA | chleb zw 60g<br>bulka pszenna 1szt mix tl 15g<br>szynka złocista 50g<br>szynka poledwiczna 50g<br>melon 100g<br>mix salat 5g<br>herbata z cukrem 250ml<br>makaron na mleku 2% 250ml                  |                       | zupa barszcz czerwony 300ml<br>ćwiartka kurczaka gotowana w rosole 200g<br>kasza pęczak 160g<br>surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g<br>mix warzyw gotowanych na parze 100g<br>kompot owocowy 250ml                |                                          | chleb zw 60g<br>bulka pszenna 1szt mix tl 15g<br>szynkowa 50g<br>twarożek z natką z j/nat 50g<br>pomidor 70g<br>jablko 1szt<br>kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml          | en 2066,5 kcal<br>B 91,5 g<br>T 70,7 g<br>W 254,6 g cukry 76,1 g<br>NKT 29,7 g<br>bl 23,1 g<br>sol 5,1 g |
| WĄTROBOWA    | chleb zw 60g<br>bulka pszenna 1szt mix tl 15g<br>szynka złocista 50g<br>szynka poledwiczna 50g<br>melon 100g<br>mix salat 5g<br>herbata z cukrem 250ml<br>makaron na mleku 2% 250ml                  |                       | zupa barszcz czerwony b/śmietany 300ml<br>ćwiartka kurczaka gotowana w rosole 200g<br>kasza pęczak 160g<br>surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g<br>mix warzyw gotowanych na parze 100g<br>kompot owocowy 250ml     |                                          | chleb zw 60g<br>bulka pszenna 1szt mix tl 15g<br>szynkowa 50g<br>twarożek z natką z j/nat 50g<br>pomidor 70g<br>jablko gotowane 1szt<br>kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2066,5 kcal<br>B 91,5 g<br>T 70,7 g<br>W 254,6 g cukry 76,1 g<br>NKT 29,7 g<br>bl 23,1 g<br>sol 5,1 g |
| CUKRZYCOWA   | chleb razowy 100g<br>mix tl 15g<br>szynka złocista 50g<br>szynka poledwiczna 50g<br>pomarańcza 100g<br>mix salat 5g<br>herbata bez cukru 250ml                                                       | jogurt naturalny 150g | zupa barszcz czerwony b/śmietany 300ml<br>ćwiartka kurczaka gotowana w rosole 200g<br>kasza pęczak 160g<br>surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g<br>mix warzyw gotowanych na parze 100g<br>kompot owocowy b/c 250ml | chleb raz 30g<br>jajo got 1szt<br>rukola | chleb razowy 100g<br>mix tl 15g<br>szynkowa 50g<br>twarożek z natką z j/nat 50g<br>pomidor 70g<br>jablko 1szt<br>herbata bez cukru 250ml                                | en 2121,5 kcal<br>B 100,2 g<br>T 82,6 g<br>W 221,7 g cukry 46,8 g<br>NKT 26,6 g<br>bl 41 g<br>sol 7,2 g  |

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - makaron na mleku, jogurt naturalny, zupa barszcz czerwony, mix tl., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek z cebulką ,twarożek ziołowy, szynka poledwiczna

Zboża zawierające gluten - makaron na mleku, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, kasza pęczak, szynka złocista, szynka poledwiczna

Seiler - zupa barszcz czerwony, wędliny: szynkowa

Soja i produkty pochodne - szynkowa, szynka złocista, szynka poledwiczna

Gorzyczka

Jaja - jajo gotowane

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bl - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól