

NIEDZIELA 4.05.25 r.

| RODZAJ DIETY | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                        | II ŚNIADANIE                      | OBIAD                                                                                                                                                                                                             | PODWIECZOREK               | KOLACJA                                                                                                                                                            | DZIENNA WARTOŚĆ<br>ODŻYWCZA I<br>KALORYCZNA POŚILKU                                                       |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OGÓLNA       | chleb zw 90g<br>mix tł 15g<br>szynka złocista 50g<br>twarożek z papryką i ziołami 50g<br>jabłko 1szt<br>ogórek 70g<br>herbata z cukrem 250ml<br>płatki owsiane na mleku 2% 250ml |                                   | zupa z zielonego groszku 300ml<br>schab duszony w sosie marchwiowym 80g<br>ziemniaki 200g<br>surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem 100g<br>kalefior na parze 120g<br>kissiel z cukrem 250ml                       |                            | chleb zw 60g<br>bułka pszenna 1szt mix tł 15g<br>szynka konserwowa 50g<br>jajo gotowane 1szt<br>pomarańcza 100g<br>mix salat 5g<br>kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 1967, 5 kcal<br>B 80,9 g<br>T 61,3 g<br>W 250,3 g cukry 80,5 g<br>NKT 24,9 g<br>bł 30,8 g<br>sól 5,7 g |
| LEKKOSTRAWNA | chleb zw 90g<br>mix tł 15g<br>szynka złocista 50g<br>twarożek z ziołami z j/n 50g<br>jabłko 1szt<br>ogórek 70g<br>herbata z cukrem 250ml<br>płatki owsiane na mleku 2% 250ml     |                                   | zupa z zielonego groszku 300ml<br>schab duszony w sosie marchwiowym 80g<br>ziemniaki 200g<br>surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g<br>kalefior na parze 120g<br>kissiel z cukrem 250ml             |                            | chleb zw 60g<br>bułka pszenna 1szt mix tł 15g<br>szynka konserwowa 50g<br>jajo gotowane 1szt<br>pomarańcza 100g<br>mix salat 5g<br>kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 1968,1 kcal<br>B 80,88 g<br>T 61,26 g<br>W 250,3 g cukry 80 g<br>NKT 24,9 g<br>bł 30,8 g<br>sól 5,5 g  |
| WĄTROBOWA    | chleb zw 90g<br>mix tł 15g<br>szynka złocista 50g<br>twarożek z ziołami z j/n 50g<br>jabłko 1szt<br>ogórek 70g<br>herbata z cukrem 250ml<br>płatki owsiane na mleku 2% 250ml     |                                   | zupa marchwiowa b/śmietany 300ml<br>schab duszony w sosie marchwiowym 80g<br>ziemniaki 200g<br>surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g<br>kalefior na parze 100g<br>kissiel z cukrem 250ml           |                            | chleb zw 60g<br>bułka pszenna 1szt mix tł 15g<br>szynka konserwowa 50g<br>białko jaja 2 szt<br>pomarańcza 100g<br>mix salat 5g<br>kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml  | en 1968,1 kcal<br>B 80,9 g<br>T 61,3 g<br>W 250,3 g cukry 80 g<br>NKT 24,9 g<br>bł 30,8 g<br>sól 5,5 g    |
| CUKRZYCOWA   | chleb razowy 100g<br>mix tł 15g<br>szynka złocista 50g<br>twarożek z ziołami z j/n 50g<br>jabłko 1szt<br>ogórek 70g<br>herbata bez cukru 250ml                                   | płatki owsiane<br>na rosale 250ml | zupa z zielonego groszku b/śmietany 300ml<br>schab duszony w sosie marchwiowym 80g<br>ziemniaki 200g<br>surówka z kapusty pekińskiej w sosie koperkowym 100g<br>kalefior na parze 100g<br>kissiel bez cukru 250ml | kefir<br>naturalny<br>150g | chleb razowy 100g<br>mix tł 15g<br>szynka konserwowa 50g<br>jajo gotowane 1szt<br>pomarańcza 100g<br>mix salat 5g<br>herbata bez cukru 250ml                       | en 1918,7 kcal<br>B 79,2 g<br>T 66,5 g<br>W 222 g cukry 55 g<br>NKT 23,6 g<br>bł 42,2 g<br>sól 5,7 g      |

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - płatki owsiane na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek, zupa z zielonego groszku, kefir naturalny

Zboża zawierające gluten - płatki owsiane na mleku lub na rosale, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, schab duszony w sosie, szynka złocista, szynka konserwowa

Seler - zupa z zielonego groszku, zupa marchwiowa, płatki owsiane na rosale, szynka konserwowa

Soja i produkty pochodne - szynka złocista, szynka konserwowa

Gorczyca

Jaja -jajo gotowane

Oznaczenie wskaźników

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bł - błonnik

NKT - nasycone kwasy tł

cukry - cukry

sól - sól

odżywczych