

NIEDZIELA 22.06.25 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
OGÓLNA	chleb zw 90g mix tł 15g ser żółty 50g szynka złocista 50g pomarańcza 100g ogórek 70g herbata z cukrem 250ml płatki owsiane na mleku 2% 250ml		zupa rosół z makaronem 300ml sznycel z kurczaka panierowany smażony 80g kasza jęczmienna 160g buraczki 100g kalafior na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g krakowska 50g ser biały 50g pomidor 70g mix салат 5g, dżem 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2293,5 kcal B 89,6 g T 87,9 g W 272,6 g cukry 81,5 g NKT 35,6 g bł 23,1 g sól 5,5 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 90g mix tł 15g ser biały 50g szynka złocista 50g pomarańcza 100g ogórek 70g herbata z cukrem 250ml płatki owsiane na mleku 2% 250ml		zupa rosół z makaronem 300ml filet drobiowy duszony w sosie koperkowym 80g kasza jęczmienna 160g buraczki 100g kalafior na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g krakowska 50g jajo gotowne 1szt pomidor 70g mix салат 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2088,3 kcal B 81,2 g T 79 g W 251 g cukry 70,7 g NKT 30,4 g bł 21,2 g sól 4,8 g
WĄTROBOWA	chleb zw 90g mix tł 15g ser biały 50g szynka złocista 50g pomarańcza 100g ogórek 70g herbata z cukrem 250ml płatki owsiane na mleku 2% 250ml		zupa rosół z makaronem 300ml filet drobiowy duszony w sosie koperkowym 80g kasza jęczmienna 160g buraczki 100g kalafior na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g krakowska 50g połędwica drobiowa 50g pomidor 70g mix салат 5g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2070,8 kcal B 81 g T 76,5 g W 252,2 g cukry 70,7 g NKT 29,7 g bł 21,2 g sól 5,7 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tł 15g ser biały 50g szynka złocista 50g pomarańcza 100g ogórek 70g herbata bez cukru 250ml	płatki owsiane na rosole 250ml	zupa rosół z makaronem 300ml filet drobiowy duszony w sosie koperkowym 80g kasza jęczmienna 160g buraczki 100g kalafior na parze 100g kisiel b/z cukru 250ml	jogurt naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tł 15g krakowska 50g jajo gotowne 1szt pomidor 70g mix салат 5g herbata bez cukru 250ml	en 1907,4 kcal B 80,8 g T 67,4 g W 225 g cukry 38,4 g NKT 22,5 g bł 34,6 g sól 5,4 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - płatki owsiane na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, ser biały, ser żółty, jogurt naturalny, połędwica drobiowa

Zboża zawierające gluten - płatki owsiane, kasza jęczmienna, pieczywo, kawa zb. z mlekiem, zupa rosół z makaronem, sznycel z kurczaka panierowany, filet drobiowy w sosie, szynka złocista, połędwica drobiowa

Seler - zupa rosół, wędliny: krakowska

Soja i produkty pochodne - szynka złocista, krakowska, połędwica drobiowa

Gorczyca

Jaja -jajo gotowane, sznycel z kurczaka panierowany, filet drobiowy duszony w sosie

Oznaczenie wskaźników odżywczych

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bł - błonnik

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

cukry - cukry

sól - sól

