

ŚRODA 25.06.25 r.

| RODZAJ DIETY | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                          | II ŚNIADANIE                      | OBIAD                                                                                                                                                                                                           | PODWIECZOREK         | KOLACJA                                                                                                                                                                                 | DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU                                                            |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OGÓLNA       | chleb zw 30g chleb razowy 30 g<br>bułka pszenna 1szt mix tł 15g<br>poledwica wiśniowa 50g<br>jajo gotowane 1szt<br>liść salaty<br>pomarańcza 100g<br>herbata z cukrem 250ml<br>płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml |                                   | zupa kalafiorowa 300ml<br>kotlet mielony wp smażony 80g<br>kasza pęczak 160g<br>ogórek kiszony 100g<br>marchewka z groszkiem na parze 100g<br>kompot owocowy 250ml                                              |                      | chleb zw 60g<br>bułka pszenna 1szt mix tł 15g<br>twarożek z cynamonem i rodzynkami 50g<br>kielbasa krakowska 50g<br>pomidor 70g<br>jablko 1szt<br>kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml       | en 2217,1 kcal<br>B 88,3 g<br>T 78 g<br>W 281,9 g cukry 73,1 g<br>NKT 29,6 g<br>bł 25,2 g<br>sól 6,9 g   |
| LEKKOSTRAWNA | chleb zw 60g<br>bułka pszenna 1szt mix tł 15g<br>poledwica wiśniowa 50g<br>jajo gotowane 1szt<br>liść salaty<br>pomarańcza 100g<br>herbata z cukrem 250ml<br>płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml                   |                                   | zupa kalafiorowa 300ml<br>gotowany pulpet wp w sosie własnym 80g<br>kasza pęczak 160g<br>surówka salaty lodowej z ogórkiem 100g<br>marchewka z groszkiem na parze 100g<br>kompot owocowy 250ml                  |                      | chleb zw 60g<br>bułka pszenna 1szt mix tł 15g<br>twarożek z cynamonem i rodzynkami z j/n 50g<br>kielbasa krakowska 50g<br>pomidor 70g<br>jablko 1szt<br>kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml | en 2025,8 kcal<br>B 83,7 g<br>T 68,1 g<br>W 250,3 g cukry 74,8g<br>NKT 31,2 g<br>bł 25,9 g<br>sól 5 g    |
| WĄTROBOWA    | chleb zw 60g<br>bułka pszenna 1szt mix tł 15g<br>poledwica wiśniowa 50g<br>białko jaja 2 szt<br>liść salaty<br>pomarańcza 100g<br>herbata z cukrem 250ml<br>płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml                    |                                   | zupa kalafiorowa b/śmietany 300ml<br>gotowany pulpet wp w sosie własnym 80g<br>kasza pęczak 160g<br>surówka z salaty lodowej z ogórkiem 100g<br>marchewka gotowana 100g<br>kompot owocowy 250ml                 |                      | chleb zw 60g<br>bułka pszenna 1szt mix tł 15g<br>twarożek 50g<br>kielbasa krakowska 50g<br>pomidor 70g<br>jablko gotowane 1szt<br>kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml                       | en 2000,2 kcal<br>B 83 g<br>T 68 g<br>W 248,2 g cukry 72,2g<br>NKT 30,9 g<br>bł 25,4 g<br>sól 5,2 g      |
| CUKRZYCOWA   | chleb razowy 100g<br>mix tł 15g<br>poledwica wiśniowa 50g<br>jajo gotowane 1szt<br>liść salaty<br>pomarańcza 100g<br>herbata bez cukru 250ml                                                                       | płatki jęczmienne na rosole 250ml | zupa kalafiorowa b/śmietany 300ml<br>gotowany pulpet wp w sosie własnym 80g<br>kasza pęczak 160g<br>surówka z salaty lodowej z ogórkiem 100g<br>marchewka z groszkiem na parze 100g<br>kompot owocowy b/c 250ml | brokuł gotowany 100g | chleb razowy 100g<br>mix tł 15g<br>twarożek 50g<br>kielbasa krakowska 50g<br>pomidor 70 g<br>herbata bez cukru 250ml<br>jablko 1szt                                                     | en 2050,7 kcal<br>B 85,7 g<br>T 68,8 g<br>W 255,2 g cukry 40,2 g<br>NKT 30,8 g<br>bł 29,7 g<br>sól 5,2 g |

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktazą) - płatki jęczmienne na mleku, zupa kalafiorowa, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, twarożek z cynamonem i rodzynkami, twarożek  
Zboża zawierające gluten - płatki jęczmienne na mleku, płatki jęczmienne na rosale, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, kotlet mielony, gotowany pulpet wp, kasza pęczak  
Seier - płatki jęczmienne na rosale, zupa kalafiorowa, kielbasa krakowska  
Soja i produkty pochodne - poledwica wiśniowa, kielbasa krakowska  
Gorczyca  
Jaja - jajo gotowane, białko jaja, kotlet mielony wp, pulpet wp

Oznaczenie wskaźników odżywczych

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