

CZWARTEK 3.07.25 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	ODZENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
OGÓLNA	chleb zw 30g chleb razowy 30g bulka pszenna 1szt mix tl 15g kielbasa mazurska 1szt szynkowa 50g ogórek 70g pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml kasza manna na mleku 2% 250ml		zupa fasolowa 300ml babka ziemniaczana 300g surówka z czerwonej kapusty 100g gruszka 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tl 15g jajo gotowane 1szt, majonez 5g szynka z piersi kurczaka 50g pomidor 70g mix sałat z szczypiorkiem 6g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2397,7 kcal B 86,4 g T 91,2 g W 278,3 g cukry 79,9 g NKT 29,9 g bt 27,7 g sól 6,8 g
LEKKOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tl 15g pasztet 50g szynkowa 50g ogórek 70g pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml kasza manna na mleku 2% 250ml		zupa z zielonego groszku 300ml ryż gotowany z twarogiem z jogurtem naturalnym i cukrem 300g jablko gotowane 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tl 15g jajo gotowane 1szt szynka z piersi kurczaka 50g pomidor 70g mix sałat 5g z natką kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2024 kcal B 69,7 g T 70,4 g W 268 g cukry 82,1 g NKT 31,5 g bt 19,4 g sól 5,7 g
WĄTROBOWA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tl 15g polędwica drobiowa 50g szynkowa 50g ogórek 70g pomarańcza 100g herbata z cukrem 250ml kasza manna na mleku 2% 250ml		zupa marchwiowa b/śmietany 300ml ryż gotowany z twarogiem z jogurtem naturalnym i cukrem 300g jablko gotowane 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tl 15g szynka z piersi kurczaka 50g twarożek 50g pomidor 70g mix sałat 5g z natką kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 1919,2 kcal B 70 g T 56,3 g W 273,7 g cukry 83,9 g NKT 26,1 g bt 18,5 g sól 5,8 g
CUKRZYCOWA	chleb razowy 100g mix tl 15g pasztet 50g szynkowa 50g ogórek 70g pomarańcza 100g herbata bez cukru 250ml	sok pomidorowo- warzywny 150ml	zupa z zielonego groszku b/śmietany 300ml filet drobiowy w sosie ziołowym 80g ziemniaki 200g surówka z czerwonej kapusty 100g jablko 1szt kompot owocowy b/c 250ml	kefir naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tl 15g jajo gotowane 1szt szynka z piersi kurczaka 50g pomidor 70g mix sałat 5g z natką herbata bez cukru 250ml	en 1971 kcal B 76,6 g T 71,3 g W 236,3 g cukry 40,5 g NKT 23,4 g bt 36,9 g sól 6,1 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza manna na mleku, mix tl., kawa zb. z mlekiem, zupa z zielonego groszku, z. marchwiowa, ryż gotowany z twarogiem, babka ziemniaczana, kefir, twarożek, pasztet, polędwica drobiowa
Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zb. z mlekiem, filet drobiowy w sosie ziołowym, babka ziemniaczana, kiełbasa mazurska, pasztet, polędwica drobiowa
Seler - zupa fasolowa, zupa z zielonego groszku, zupa marchwiowa, babka ziemniaczana, wędliny: szynkowa, kielbasa mazurska, pasztet
Soja i produkty pochodne - pasztet, szynkowa, polędwica drobiowa, kielbasa mazurska, pasztet
Gorczyca - babka ziemniaczana, surówka z czerwonej kapusty
Jaja - jajo gotowane, babka ziemniaczana

Oznaczenie wskaźników odżywczych

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

