

## CZWARTEK 12.2.26 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ DOZYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
PODSTAWOWA	chleb zw 30g chleb razowy 30g bulka pszenna 1szt mix tł 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 tł 15g jajo gotowane 1szt, majonez 5g szynka z piersi kurczaka 50g pomidor 70g mix салат z szczypiorkiem 6g kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2608,7 kcal B 94,3 g T 99,6 g W 293,5 g cukry 78,3 g NKT 32,6 g bł 26,9 g sól 7,4 g
ŁATWOSTRAWNA	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 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 jabłko gotowane 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g jajo gotowane 1szt szynka z piersi kurczaka 50g pomidor 70g mix салат 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 bł 19,4 g sól 5,7 g
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TLUSZCZU (WĄTROBOWA)	chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g połędwica 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 jabłko gotowane 1szt kompot owocowy 250ml		chleb zw 60g bulka pszenna 1szt mix tł 15g szynka z piersi kurczaka 50g twarożek 50g pomidor 70g mix салат 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 bł 18,5 g sól 5,8 g
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100g mix tł 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 jabłko 1szt kompot owocowy b/c 250ml	kefir naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tł 15g jajo gotowane 1szt szynka z piersi kurczaka 50g pomidor 70g mix салат 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 bł 36,9 g sól 6,1 g

## Wykaz składników alergennych w jadłospisie

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

## Oznaczenie wskaźników

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

odżywczych