

SOBOTA 14.2.26 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	DZIENNA WARTOŚĆ ODZYWCZA I KALORYCZNA POSILKU
PODSTAWOWA	chleb zw 30g chleb razowy 30g bułka pszenna 1szt mix tł 15g połędwica drobiowa 50g pasztet 50g gruszka 1szt biała rzepa 70g herbata z cukrem 250ml makaron na mleku 2% 250ml		zupa grochowa 300ml pulpet z indyka podsmażany w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g pasta rybno-twarogowa z szypiorkiem 50g szynka konserwowa 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2243,7 kcal B 81,4 g T 78,4 g W 278 g cukry 87,8 g NKT 28,1 g bł 30,4 g sól 6 g
ŁATWOSTRAWNA	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g połędwica drobiowa 50g pasztet 50g melon 100g sałata lodowa 20g herbata z cukrem 250ml makaron na mleku 2% 250ml		zupa grysikowa 300ml pulpet z indyka duszony w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z natką z j/nat 50g szynka konserwowa 50g pomidor 70g jabłko 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2234,6 kcal B 69,1 g T 72,4 g W 306,4 g cukry 92,2 g NKT 25,1 g bł 27,3 g sól 5,7 g
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TLUSZCZU (WĄTROBOWA)	chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g połędwica drobiowa 50g krakowska 50g melon 100g sałata lodowa 20g herbata z cukrem 250ml makaron na mleku 2% 250ml		zupa grysikowa b/śmietany 300ml pulpet z indyka duszony w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kisiel z cukrem 250ml		chleb zw 60g bułka pszenna 1szt mix tł 15g twarożek z natką z j/nat 70g szynka konserwowa 50g pomidor 70g jabłko gotowane 1szt kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml	en 2154,1 kcal B 69,1 g T 65,2 g W 303,2 g cukry 91,5 g NKT 22,9 g bł 27,3 g sól 5,8 g
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100g mix tł 15g połędwica drobiowa 50g pasztet 50g biała rzepa 70g mix sałat 5g herbata bez cukru 250ml	chleb raz 30g jajo got. 1szt papryka 20g	zupa grysikowa b/śmietany 300ml pulpet z indyka duszony w sosie koperkowym 80g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym 100g mieszanka warzyw na parze 100g kisiel b/z cukru 250ml	kefir naturalny 150g	chleb razowy 100g mix tł 15g twarożek z natką z j/nat 70g szynka konserwowa 50g pomidor 140g herbata bez cukru 250ml	en 2012,9 kcal B 73,6 g T 77,4 g W 230 g cukry 35,2 g NKT 26,7 g bł 38,3 g sól 6,7 g

Wykaz składników alergennych w jadłospisie

Mleko (łącznie z laktozą) - makaron na mleku, mix tł., kawa zb. z mlekiem, kefir, zupa grysikowa, twarożek z natką, pasta rybno-twarogowa, pasztet, połędwica drobiowa, surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym

Zboża zawierające gluten - makaron, pieczywo, kawa zbożowa z mlekiem, zupa grysikowa, pulpet z indyka, szynka konserwowa, połędwica drobiowa, pasztet

Seler - zupa grochowa, zupa grysikowa, pulpet z indyka, wędliny: krakowska

Soja i produkty pochodne - połędwica drobiowa, szynka konserwowa, pasztet, krakowska

Gorzyczka - szynka konserwowa

Jaja - jajo gotowane, pulpet z indyka

Ryby - pasta rybno-twarogowa

Oznaczenie wskaźników

en - energia

B - białko ogółem

T - tłuszcze

W - węglowodany ogółem

bł - błonnik

NKT - nasycone kwasy tł

cukry - cukry

sól - sól

odżywczych