

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-24 KUCHNIA GŁÓWNA

Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
P Podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) chleb zwykły 70 g (GLU) schab galicjusz 60 g salata 35 g Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g	Zupa brokułowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) gulasz z ziółek drobiowych i warzyw 300 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml ziemniaki 200 g salatka z buraczków i jabłkiem 120 g	herbata z cukrem 250 ml chleb zwykły 70 g (GLU) ryba morskiczek gotowana z warzywami i ryżem 100 g (SEL, RYB, SKO, MIE) Chleb razowy 30 g (GLU) gruszka z jogurtem 120 g (MLE) masło roślinne 20 g	biskopiy 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Energia 2215 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 332 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 5063 mg Laktoza 20 g Sacharaza 56 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 19 g
2024-04-24 środa	lekkostrawna	napój z soku malinowego 250 ml Zupa brokułowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) gulasz z ziółek drobiowych i warzyw 300 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) ziemniaki 200 g salatka z buraczków i jabłkiem 120 g	herbata z cukrem 250 ml masło roślinne 20 g chleb pszenny 100 g (GLU) gruszka z jogurtem 120 g (MLE) ryba morskiczek gotowana z warzywami i ryżem 100 g (SEL, RYB, SKO, MIE)	biskopiy 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Energia 2236 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 333 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 5151 mg Laktoza 20 g Sacharaza 54 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 19 g

cukry op. 46g

* potrawe durowane

cukry op. 44g

Oznaczenia alergenów:

MLE	- MLEKO,
GLU	- Gluten,
JAJ	- Jaja kurze,
ORZ	- Orzechy ziemne,
ORZ	- Orzechy archaidowe,
ORZ	- Orzechy włoskie,
SEL	- Seler,
DWU	- Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB	- Ryby,
SKO	- Skorupiaki,
MIE	- Mięczaki,
SOJ	- Soja,
GOR	- Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA	- Ziaro sezamu,
ŁUB	- Łubin i produkty pochodne,