

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-26 KUCHNIA GŁÓWNA

Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
P Podstawowa	placki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) papryka czerwoną 100 g chleb zwykły 70 g (GLU) filet pieczony premium 60 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g	zupa ziemniaczana z cielierzycą 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml ziemniaki 200 g ryba w panierce 180 g (MLE, GLU, JAJ, RYB, SKO, MIĘ) surówka z kiszzonej kapusty 120 g	herbata z cukrem 250 ml ogórek świeży 100 g pasztecik śniadaniowy drobiowo wieprzowy 70 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) chleb zwykły 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g ser żółty 30 g (MLE)	biszkopty 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Energia 2284 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 90 g Węglowodany ogółem 303 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 3682 mg Laktoza 20 g Sacharozę 44 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 27 g <i>cukry og. 64 g</i>
lekkostrawna	chleb pszenny 100 g (GLU) placki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) masło roślinne 20 g filet pieczony premium 60 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) sałata 35 g	napój z soku malinowego 250 ml kotlet rybny pieczony 100 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, RYB, SOJ, GOR) ziemniaki 200 g surówka z marchwi 120 g zupa ziemniaczana 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) sos warzywny 120 g (GLU, SEL, GOR)	chleb pszenny 100 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml sałata 35 g wedlina białe z indyka 60 g (GLU, SOJ, GOR)	biszkopty 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Energia 2149 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 328 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 5077 mg Laktoza 19 g Sacharozę 45 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 15 g <i>cukry og. 64 g</i>

2024-04-26 piątek

* potrawa smazona
• potrawa pieczona

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	- Ziarno sezamu,
ŁUB	- Łubin i produkty pochodne,