

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-25 KUCHNIA GŁÓWNA

Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny / II kolacja	SUMA
Podstawowa	makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) salata 35 g chleb zwykły 70 g (GLU) wędlina białe z indyka 60 g (GLU, SOJ, GOR) Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g	zupa szpinakowa z ryżem 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) bigos: 350 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml ziemniaki 200 g jablko 150 g	herbata z cukrem 250 ml chleb zwykły 70 g (GLU) pasta z jaj i twarogu 80 g (MLE, JAJ) rzodkiewka 100 g Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g marmolada 50 g	herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SOJ)	Energia 2263 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 351 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 10903 mg Laktoza 21 g Sacharoza 60 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 22 g Cukry og. 81g
tekstrawna	makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) chleb pszenny 100 g (GLU) wędlina białe z indyka 60 g (GLU, SOJ, GOR) salata 35 g masło roślinne 20 g	zupa szpinakowa z ryżem 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml łopatka w sosie własnym 150 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) surówka z selera 120 g (SEL) ziemniaki 200 g	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 100 g (GLU) pasta z jaj i twarogu 80 g (MLE, JAJ) rzodkiewka 100 g masło roślinne 20 g marmolada 50 g	herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SOJ)	Energia 2304 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 91 g Węglowodany ogółem 322 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 3996 mg Laktoza 21 g Sacharoza 66 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 26 g Cukry og. 77g

2024-04-25 czwartek

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,