

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-26 czwartek	Bezmielczna Obrzytce dobry posiłek	Makaron na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Herbata 250ml 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN)	Gruszka 120 g	Zupa jarzynow bezml 400 ml (GLUTEN, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g	Banan 100 g	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Wafle ryżowe 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 715,10 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 76,70 Węglowodany ogółem [g] 433,60 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 35,60 Glukoza [g] 11,50 Fruktoza [g] 16,50 Sacharoza [g] 32,50 Laktoza [g] 20,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 suma cukrów prostych [g] 80,90
	Wegetariańska Obrzytce dobry posiłek	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 50 g Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN)	Gruszka 120 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany z warzywami 250 g (MLEKO, SELER) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Leczo w egetariańskie z cukinii 300 g (SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Wafle ryżowe 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 196,70 Białko ogółem [g] 63,30 Tłuszcz [g] 70,10 Węglowodany ogółem [g] 336,80 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 40,40 Glukoza [g] 8,10 Fruktoza [g] 13,60 Sacharoza [g] 22,30 Laktoza [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 77,90
	Podstawowa Obrzytce dobry posiłek	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Paprykarz 50 g (RYBY) Wędlina okopcona wieprzowa 40 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Gruszka 120 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Napój owocowy 250 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Wafle ryżowe 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 943,80 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 92,50 Węglowodany ogółem [g] 435,40 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 40,20 Glukoza [g] 7,10 Fruktoza [g] 12,70 Sacharoza [g] 22,10 Laktoza [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 75,80

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-26 czwartek	Lekkostrawna Obrzytce dobry posiłek	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Gruszka 120 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g		Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Wafle ryżowe 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 893,70 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 86,70 Węglowodany ogółem [g] 425,80 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 40,60 Glukoza [g] 7,10 Fruktoza [g] 12,70 Sacharoza [g] 20,30 Laktoza [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 73,80
	Cukrzycowa Obrzytce dobry posiłek	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Gruszka 120 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Ryż biały gotowany 230 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g	Kasza manna na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Wafle ryżowe 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 091,30 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 90,50 Węglowodany ogółem [g] 473,20 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 42,80 Glukoza [g] 7,10 Fruktoza [g] 12,70 Sacharoza [g] 27,30 Laktoza [g] 42,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 89,40