

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-10-27 piątek	Bezmielczna Obrzyce dobry posiłek	Herbata 250ml 200 ml Platki owsiane na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Biszkopty 30 g (GLUTEN, JAJA)	Zupa pomidorowa bezml 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) Filet z mintaja gotowany 80 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kalafior gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Pomarańcza 130 g	Pasta z mieszanki warzywnej 100 g (SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 497,30 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 76,50 Węglowodany ogółem [g] 351,60 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 44,20 Glukoza [g] 8,90 Fruktoza [g] 9,60 Sacharoza [g] 27,40 Laktoza [g] 3,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 48,90
	Wegetariańska Obrzyce dobry posiłek	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany z warzywami 250 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g Surówka z marchewki 150 g		Salatka z soczewicą 150 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 709,30 Białko ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 81,80 Węglowodany ogółem [g] 410,00 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 35,10 Glukoza [g] 8,20 Fruktoza [g] 8,20 Sacharoza [g] 39,60 Laktoza [g] 23,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 suma cukrów prostych [g] 79,70
	Podstawowa Obrzyce dobry posiłek	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 150 g		Salatka z soczewicą 150 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 768,40 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 91,40 Węglowodany ogółem [g] 404,80 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 42,60 Glukoza [g] 7,40 Fruktoza [g] 7,50 Sacharoza [g] 40,10 Laktoza [g] 26,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 81,30

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-10-27 piątek	Lekkostrawna Obrzytce dobry posilek	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja gotowany 80 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kalafior gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Pasta z mieszanki warzywnej 100 g (SELER) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 638,20 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 351,50 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 51,20 Glukoza [g] 5,90 Fruktoza [g] 6,30 Sacharoza [g] 26,50 Laktoza [g] 25,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 suma cukrów prostych [g] 64,20
	Cukrzykowa Obrzytce dobry posilek	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja gotowany 80 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 150 g	Pomarańcza 130 g	Salatka z soczewicą 150 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 038,60 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 106,80 Węglowodany ogółem [g] 421,00 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 51,10 Glukoza [g] 10,10 Fruktoza [g] 10,40 Sacharoza [g] 45,10 Laktoza [g] 26,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 suma cukrów prostych [g] 92,00