

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-09 czwartek	Lekkostrawna obiz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) Schab na kartki 70 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Banan 100 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 917,70 Białko ogółem [g] 140,10 Tłuszcz [g] 103,20 Węglowodany ogółem [g] 378,40 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 148,70 Glukoza [g] 7,40 Fruktoza [g] 7,20 Sacharoza [g] 42,50 Laktoza [g] 25,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 82,20
	Wętrobowa obiz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) Schab na kartki 70 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Banan 100 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 917,70 Białko ogółem [g] 140,10 Tłuszcz [g] 103,20 Węglowodany ogółem [g] 378,40 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 148,70 Glukoza [g] 7,40 Fruktoza [g] 7,20 Sacharoza [g] 42,50 Laktoza [g] 25,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 82,20
	Wegetariańska obiz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) Paprykarz 70 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek 80 g	Banan 100 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kotleciki sojowe 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA) Fasolka szparagowa z bułeczką 160 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 904,80 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 421,60 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 48,40 Glukoza [g] 7,40 Fruktoza [g] 7,40 Sacharoza [g] 42,60 Laktoza [g] 24,60 Błonnik pokarmowy [g] 41,40 suma cukrów prostych [g] 81,80

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-09 czwartek	Wysokobiałkowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) Schab na kartki 70 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Banan 100 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 140 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3067,40 Białko ogółem [g] 151,60 Tłuszcz [g] 109,90 Węglowodany ogółem [g] 389,90 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 150,40 Glukoza [g] 7,00 Fruktoza [g] 6,60 Sacharoza [g] 53,90 Laktoza [g] 25,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 92,60
	Bezmleczna obrz.	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SELER) Herbata 250ml 200 ml Schab na kartki 70 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Banan 100 g	Barszcz czerwony bez ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 70 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2547,30 Białko ogółem [g] 105,40 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 361,50 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 140,30 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 7,40 Sacharoza [g] 51,80 Laktoza [g] 4,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 suma cukrów prostych [g] 71,90