

Jadłospis - CMG Chirurgia 22.01 - 28.01

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Wędlina(80g), serek twarogowy(3), bukiet świeżych warzyw(100g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2)	Rosół(4) z makaronem(400ml, 2)	Pierogi leniwe(300g, 1, 2, 3) polane masłem(3) z bułką tartą(2), sałatka vinaigrette(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), kielki, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2)	Energia: 2369.70 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 123.48 g; Węglowodany ogółem: 247.68 g; Sód: 2956.46 mg; suma cukrów prostych: 13.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Potas: 4334.90 mg; Wapń: 554.15 mg; Fosfor: 1476.68 mg; Magnez: 344.55 mg; Żelazo: 12.70 mg;
Wtorek	Jajecznica ze szczypiorkiem(100g, 1), wędlina(80g), ogórek zielony(30g), masło(15g, 3), bułka pszenna(80g, 2)	Brokułowa(400ml, 3)	Filet z piersi kurczaka sauté(100g), sos cytrynowy(50ml, 3), purée ziemniaczane(200g, 3), buraczki gotowane(100g)	Pasta warzywna(60g), pomidor koktajlowy(40g), wędlina(80g), miód, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2),	Energia: 2369.70 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 123.48 g; Węglowodany ogółem: 247.68 g; Sód: 2956.46 mg; suma cukrów prostych: 13.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Potas: 4334.90 mg; Wapń: 554.15 mg; Fosfor: 1476.68 mg; Magnez: 344.55 mg; Żelazo: 12.70 mg;
Środa	Twaróg(3) z rzodkiewką(100g), wędlina(80g), bukiet świeżych warzyw(100g), masło(15g, 3), bułka pszenna(80g, 2)	Pomidorowa(3) z lanymi kluseczkami(400ml, 2)	Klopsiki mięsne duszone(100g) w sosie koperkowym(50ml, 3), kasza bulgur(180g, 2), gotowany brokuł(100g)	Sałatka z kaszą bulgur(100g, 2), wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo graham(110g, 2)	Energia: 2369.70 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 123.48 g; Węglowodany ogółem: 247.68 g; Sód: 2956.46 mg; suma cukrów prostych: 13.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Potas: 4334.90 mg; Wapń: 554.15 mg; Fosfor: 1476.68 mg; Magnez: 344.55 mg; Żelazo: 12.70 mg;
Czwartek	Omlet(1) z warzywami(100g), masło(15g, 3), wędlina(80g), bukiet świeżych warzyw(100g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2),	Krem z zielonego groszku z grzankami(400ml, 2)	Naleśniki(1, 2, 3) z twarogiem(350g, 3) i sosem owocowym(50ml)	Lekkie leczo warzywno z cukinią(200g), serek twarogowy(3), masło(3) pieczywo pełnoziarniste(110g, 2)	Energia: 2369.70 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 123.48 g; Węglowodany ogółem: 247.68 g; Sód: 2956.46 mg; suma cukrów prostych: 13.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Potas: 4334.90 mg; Wapń: 554.15 mg; Fosfor: 1476.68 mg; Magnez: 344.55 mg; Żelazo: 12.70 mg;
Piątek	Jajko gotowane(1), dżem, wędlina(80g), bukiet świeżych warzyw(100g), masło(15g, 3), pieczywo graham(2)	Barszcz czerwony z ziemniakami(400ml)	Makaron pełnoziarnisty penne(2) ze szpinakiem(350g), surówka z marchewki i selera(100g, 4)	Paprykarz warzywny(100g), wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo graham(110g, 2)	Energia: 2369.70 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 123.48 g; Węglowodany ogółem: 247.68 g; Sód: 2956.46 mg; suma cukrów prostych: 13.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Potas: 4334.90 mg; Wapń: 554.15 mg; Fosfor: 1476.68 mg; Magnez: 344.55 mg; Żelazo: 12.70 mg;
Sobota	Twarożek(3) ze szczypiorkiem(100g), wędlina(80g), bukiet świeżych warzyw(100g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2)	Jarzynowa z cukinią(400ml)	Roladka drobiowa z farszem warzywnym(100g), kasza kuskus(180g, 2), bukiet gotowanych warzyw(100g)	Miód, wędlina(80g), bukiet świeżych warzyw(100g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2)	Energia: 2369.70 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 123.48 g; Węglowodany ogółem: 247.68 g; Sód: 2956.46 mg; suma cukrów prostych: 13.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Potas: 4334.90 mg; Wapń: 554.15 mg; Fosfor: 1476.68 mg; Magnez: 344.55 mg; Żelazo: 12.70 mg;
Niedziela	Jajecznica(100g, 1) na maśle(3), wędlina(80g), dżem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2)	Żurek z jajkiem(400ml, 1, 3)	Duszona roladka wieprzowa z suszonymi pomidorami w sosie własnym(100g), ryż biały(180g), gotowana marchewka(100g)	Jogurt naturalny, musli(2), miód, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2)	Energia: 2369.70 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 123.48 g; Węglowodany ogółem: 247.68 g; Sód: 2956.46 mg; suma cukrów prostych: 13.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Potas: 4334.90 mg; Wapń: 554.15 mg; Fosfor: 1476.68 mg; Magnez: 344.55 mg; Żelazo: 12.70 mg;
Alergeny	1 - Jaja, 2 - Gluten, 3 - Mleko, 4 - Seler, 5 - Orzeszki ziemne, 6 - Orzechy, 7 - Ryby, 8 - Soja, 9 - Gorczyca, 10 - Sezam, 11 - Skorupiaki, 12 - Mięczaki, 13 - Łubiny, 14 - Dwutlenek siarki oraz siarczyny				