

Jadłospisy w dniu 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-01-20 sobota	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA GRYZCZANA 200 g SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 120 g (GORCZYCA)	KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY 50 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 915.2 Białko ogółem [g] 128.8 Tłuszcz [g] 106.9 Węglowodany ogółem [g] 386.5 Sód [mg] 2 604.5 Błonnik pokarmowy [g] 33.8
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 50 g (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)		Energia [kcal] 2 331 Białko ogółem [g] 107.2 Tłuszcz [g] 104.4 Węglowodany ogółem [g] 259.7 Sód [mg] 1 817.4 Błonnik pokarmowy [g] 23.6
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA GRYZCZANA 200 g SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA)	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY 50 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g WAFELKI B/CUKRU 50 g		Energia [kcal] 2 350.4 Białko ogółem [g] 115.7 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 306.7 Sód [mg] 2 389.9 Błonnik pokarmowy [g] 39.5