

Jadłospisy w dniu 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-01-21 niedziela	Jan_Podstawowa	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) POŁĘDWICA SOPOCKA* 50 g (SOJA) RZODKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 50 g SZCZYPIOREK 1 Por MANDARYNKA 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO)		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g (SOJA) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK HOMOGENIZOWANY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 734.9 Białko ogółem [g] 143.4 Tłuszcz [g] 95.9 Węglowodany ogółem [g] 301.5 Sód [mg] 2 421.7 Błonnik pokarmowy [g] 26.5
	Jan_Lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA* 80 g (SOJA) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO)		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g (SOJA) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK HOMOGENIZOWANY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 437.1 Białko ogółem [g] 128.1 Tłuszcz [g] 98.6 Węglowodany ogółem [g] 228.9 Sód [mg] 1 729.5 Błonnik pokarmowy [g] 18.8
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) POŁĘDWICA SOPOCKA* 80 g (SOJA) RZODKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 50 g SZCZYPIOREK 1 Por MANDARYNKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g (SOJA) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	Energia [kcal] 2 281.6 Białko ogółem [g] 127.7 Tłuszcz [g] 75.7 Węglowodany ogółem [g] 257.6 Sód [mg] 2 911.2 Błonnik pokarmowy [g] 34.7