

## Jadłospisy w dniu 2024-01-22 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DROBIOWA KONSERWOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SOS BOLONSKI Z WARZYWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MAKARON ŚWIDERKI 200 g OGÓREK KISZONY TALARKI 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 100 g RZODKIEWKA TARTA 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GALARETKA OWCOWA 150 g	Energia [kcal] 2 746.1 Białko ogółem [g] 165.4 Tłuszcz [g] 78.4 Węglowodany ogółem [g] 349.9 Sód [mg] 3 350.3 Błonnik pokarmowy [g] 30.7
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DROBIOWA KONSERWOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) PASZTET 50 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) JABŁKO PARZONE 1 szt SAŁATA MIX 5 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ MIESNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) MAKARON ŚWIDERKI 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 100 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GALARETKA OWCOWA 150 g	Energia [kcal] 2 354.8 Białko ogółem [g] 146.6 Tłuszcz [g] 84.5 Węglowodany ogółem [g] 256.1 Sód [mg] 1 628 Błonnik pokarmowy [g] 27.5
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DROBIOWA KONSERWOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 100 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SOS BOLONSKI Z WARZYWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MAKARON ŚWIDERKI 200 g OGÓREK KISZONY TALARKI 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 100 g RZODKIEWKA TARTA 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 564.2 Białko ogółem [g] 136.7 Tłuszcz [g] 94.4 Węglowodany ogółem [g] 313.2 Sód [mg] 3 797 Błonnik pokarmowy [g] 44.9