

## Jadłospisy w dniu 2024-01-25 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-01-25 czwartek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) NALEŚNIKI Z PIECZARKAMI I SEREM ŻÓŁTYM (pieczarki, ser żółty, mąka pszenna, mleko, jajka, cebula) 3 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) SURÓWKA Z MARCHWI I CHRZANU (marchew, chrzan, maślanka, cukier) 120 g ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA BARTNIKA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 483.1 Białko ogółem [g] 113.8 Tłuszcz [g] 69.1 Węglowodany ogółem [g] 347.7 Sód [mg] 3 418.2 Błonnik pokarmowy [g] 34.3
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> ) JABŁKO PARZONE 1 szt SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) POTRAWKA Z UDŹCA KURCZAKA Z BROKUŁEM (udziec z kurczaka, brokuł, marchew, seler, pietruszka, mąka) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) RYŻ PARABOLICZNY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, masło) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA BARTNIKA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 267.5 Białko ogółem [g] 105.2 Tłuszcz [g] 74.8 Węglowodany ogółem [g] 275.2 Sód [mg] 1 894.1 Błonnik pokarmowy [g] 21.2
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	BUDYŃ B/CUKRU (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) POTRAWKA Z UDŹCA KURCZAKA Z BROKUŁEM (udziec z kurczaka, brokuł, marchew, seler, pietruszka, mąka) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I CHRZANU B/CUKRU (marchew, chrzan, maślanka) 120 g ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA BARTNIKA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 227.2 Białko ogółem [g] 114.8 Tłuszcz [g] 60.5 Węglowodany ogółem [g] 305.4 Sód [mg] 2 900.6 Błonnik pokarmowy [g] 40.6