

Jadłospisy w dniu 2024-01-01 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml SZYNKA KONSERWOWA 50 g MASŁO 10g 1 szt BUŁKI HOTELOWE 2SZT. 1 Por POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g SER ŻÓŁTY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszane, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml KASZA GRYCZANA 200 g KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g	MASŁO 10g 1 szt CHLEB MIĘSZANY 100 g POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 80 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt	Energia [kcal] 2 844.4 Białko ogółem [g] 108.7 Tłuszcz [g] 129.3 Węglowodany ogółem [g] 325.1 Sód [mg] 3 183.3 Błonnik pokarmowy [g] 26.3
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml MASŁO 10g 1 szt BUŁKI HOTELOWE 2SZT. 1 Por SZYNKA KONSERWOWA 50 g SAŁATA MIX 5 g PASZTET 100 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, kalafior, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml GULASZ MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g KASZA JĘCZMIENNA 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	MASŁO 10g 1 szt ANGIELKA 100 g POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g SER BIAŁY 100 g ROSZPONKA 2 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt	Energia [kcal] 2 493.7 Białko ogółem [g] 120.5 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 249.5 Sód [mg] 2 171.8 Błonnik pokarmowy [g] 21.1
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	SZYNKA KONSERWOWA 50 g MASŁO 10g 1 szt BUŁKA CIABATTA PEŁNOZIARNISTA 1 szt POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g SER ŻÓŁTY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszane, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml KASZA GRYCZANA 200 g KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g	MASŁO 10g 1 szt CHLEB GRAHAM 100 g POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 80 g HERBATA 1SZT. 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por	Energia [kcal] 2 350.2 Białko ogółem [g] 98.4 Tłuszcz [g] 121.8 Węglowodany ogółem [g] 235.6 Sód [mg] 3 206.3 Błonnik pokarmowy [g] 28.8