

## Jadłospisy w dniu 2024-01-02 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-02 wtorek	Jan_Podstawowa	MASŁO 10g 1 szt CHLEB MIĘSZANY 100 g ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyn waniliowy) 300 ml TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, ser topiony, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	MASŁO 10g 1 szt CHLEB MIĘSZANY 100 g SER ŻÓŁTY 50 g SZYNKA GOTOWANA* 50 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK HOMOGENIZOWANY 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 807</b> <b>Białko ogółem [g] 140.7</b> <b>Tłuszcz [g] 114.7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 327.3</b> <b>Sód [mg] 2 544</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25.9</b>
	Jan_Lekkostrawna	MASŁO 10g 1 szt ANGIELKA 100 g ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyn waniliowy) 300 ml DŻEM OWOCOWY 2 szt TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	SZYNKA GOTOWANA* 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt MASŁO 10g 1 szt ANGIELKA 100 g ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK HOMOGENIZOWANY 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 402.3</b> <b>Białko ogółem [g] 115</b> <b>Tłuszcz [g] 107.5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 262.4</b> <b>Sód [mg] 1 447.3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20.6</b>
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	MASŁO 10g 1 szt CHLEB GRAHAM 100 g POMIDOR 50 g TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.12 szt GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, mix 10g) 1 Por	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g	SER ŻÓŁTY 50 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g MASŁO 10g 1 szt CHLEB GRAHAM 100 g HERBATA B/C 200 ml SZYNKA GOTOWANA* 50 g	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por	<b>Energia [kcal] 2 485.4</b> <b>Białko ogółem [g] 122.1</b> <b>Tłuszcz [g] 113.9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 277</b> <b>Sód [mg] 2 719.3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35.9</b>