

Jadłospisy w dniu 2024-01-03 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-03 środa	Jan_Podstawowa	SER TOPIONY 0.5 szt MASŁO 10g 1 szt CHLEB MIĘSZANY 100 g ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g SZYNKA DROBIOWA* 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g KASZA PĘCZAK 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA (marchew, jabłko, olej, cukier) 120 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	MASŁO 10g 1 szt CHLEB MIĘSZANY 100 g PASZTET 50 g OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g SAŁATA MIX 5 g SZYNKA DELIKATESOWA 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELKI 60 g	Energia [kcal] 2 670.3 Białko ogółem [g] 120.8 Tłuszcz [g] 97.9 Węglowodany ogółem [g] 349 Sód [mg] 3 396.9 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Jan_Lekkostrawna	MASŁO 10g 1 szt ANGIELKA 100 g ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt SZYNKA DROBIOWA* 80 g DŻEM OWOCOWY 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml KASZA JĘCZMIENNA 200 g SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PASZTET 50 g MASŁO 10g 1 szt ANGIELKA 100 g SAŁATA MIX 5 g SZYNKA DELIKATESOWA 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELKI 60 g	Energia [kcal] 2 092.9 Białko ogółem [g] 103.8 Tłuszcz [g] 77.1 Węglowodany ogółem [g] 261.3 Sód [mg] 1 803 Błonnik pokarmowy [g] 18.9
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	MASŁO 10g 1 szt CHLEB GRAHAM 100 g SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g SZYNKA DROBIOWA* 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g KASZA PĘCZAK 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA B/CUKRU (marchew, jabłko, olej) 120 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PASZTET 50 g CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g SAŁATA MIX 5 g SZYNKA DELIKATESOWA 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g	Energia [kcal] 2 141.1 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 77.7 Węglowodany ogółem [g] 259.8 Sód [mg] 2 877.1 Błonnik pokarmowy [g] 36.7