

Jadłospisy w dniu 2024-01-04 KUCHNIA OGÓLNA

| | | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|---------------------|--------------------------------------|--|--|---|--|------------------------|--|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-01-04 czwartek | Jan_Podstawowa | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 50 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt MANDARYNKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FASÓLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 80 g ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 793.7 Białko ogółem [g] 123.9 Tłuszcz [g] 93.3 Węglowodany ogółem [g] 340.8 Sód [mg] 2 748.7 Błonnik pokarmowy [g] 28 |
| | Jan_Lekkostrawna | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 50 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g DŻEM OWOCOWY 1 szt KIEŁKI 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 80 g ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 419 Białko ogółem [g] 110.5 Tłuszcz [g] 93.2 Węglowodany ogółem [g] 254.2 Sód [mg] 1 989.2 Błonnik pokarmowy [g] 20.2 |
| | Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 50 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt MANDARYNKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FASÓLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 80 g OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g | Energia [kcal] 2 581.1 Białko ogółem [g] 125.2 Tłuszcz [g] 102.4 Węglowodany ogółem [g] 271.5 Sód [mg] 3 201.3 Błonnik pokarmowy [g] 32.4 |