

Jadłospisy w dniu 2024-01-05 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-05 piątek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWICA SOPOCKA* 50 g JAJKÓ GOTOWANE 1 szt RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt BALERON WIEJSKI* 50 g SAŁATKA Z CZERWONEJ FASOLI, GROSZKU, KUKURYDZY I OGÓRKA KISZONEGO 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	HERBATNIKI 100G 1 szt	Energia [kcal] 2 836.4 Białko ogółem [g] 106.2 Tłuszcz [g] 92.9 Węglowodany ogółem [g] 422.3 Sód [mg] 2 917.5 Błonnik pokarmowy [g] 32.4
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWICA SOPOCKA* 50 g PASZTET 50 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml FILET Z RYBY GOTOWANY (filet rybny) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA Z MAJERANKIEM* 80 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	HERBATNIKI 100G 1 szt	Energia [kcal] 2 355.5 Białko ogółem [g] 97.3 Tłuszcz [g] 86.6 Węglowodany ogółem [g] 318.6 Sód [mg] 2 758.4 Błonnik pokarmowy [g] 24.6
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWICA SOPOCKA* 80 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA Z MAJERANKIEM* 80 g OGÓREK KISZONY 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA BROKUŁOWA Z JAJKIEM (brokuł, jajko) 100 g	Energia [kcal] 2 309.4 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 95.2 Węglowodany ogółem [g] 286.6 Sód [mg] 3 596.2 Błonnik pokarmowy [g] 37.1