

Jadłospisy w dniu 2024-01-06 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-06 sobota	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 100 g SZYNKĄ FAMILIJNA* 50 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, koncentrat pomidorowy) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt PAPRYKARZ RYBNY (filet z ryby, ryż, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt	Energia [kcal] 2 605.6 Białko ogółem [g] 121.7 Tłuszcz [g] 83.5 Węglowodany ogółem [g] 356.4 Sód [mg] 2 327.7 Błonnik pokarmowy [g] 26.6
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 100 g SZYNKĄ FAMILIJNA* 50 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, koncentrat pomidorowy) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PAPRYKARZ RYBNY (filet z ryby, ryż, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt	Energia [kcal] 2 141.5 Białko ogółem [g] 109.3 Tłuszcz [g] 82.2 Węglowodany ogółem [g] 249.3 Sód [mg] 1 517.9 Błonnik pokarmowy [g] 18.4
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 100 g SZYNKĄ FAMILIJNA* 50 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, koncentrat pomidorowy) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt PAPRYKARZ RYBNY (filet z ryby, ryż, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	Energia [kcal] 2 169.2 Białko ogółem [g] 109.3 Tłuszcz [g] 70.3 Węglowodany ogółem [g] 297.5 Sód [mg] 2 431.6 Błonnik pokarmowy [g] 36.1