

Jadłospisy w dniu 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-07 niedziela	Jan_Poostawowa	KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml BUŁKI HOTELOWE 2SZT. 1 Por MASŁO 10g 1 szt SZYNKI KONSERWOWA 50 g SER TOPIONY 0.5 szt POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKOWA WIEPRZOWA* 80 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g	Energia [kcal] 2 780.3 Białko ogółem [g] 113.3 Tłuszcz [g] 103.8 Węglowodany ogółem [g] 317.4 Sód [mg] 2 961 Błonnik pokarmowy [g] 27.7
	Jan_Leikostroawna	KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml BUŁKI HOTELOWE 2SZT. 1 Por MASŁO 10g 1 szt SZYNKI KONSERWOWA 80 g DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚC 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 KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 60 g SZYNKOWA WIEPRZOWA* 50 g SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g	Energia [kcal] 2 747.6 Białko ogółem [g] 111.7 Tłuszcz [g] 101.8 Węglowodany ogółem [g] 302.6 Sód [mg] 2 002.4 Błonnik pokarmowy [g] 20.4
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	BUŁKA CIABATTA PEŁNOZIARNISTA 1 szt MASŁO 10g 1 szt SZYNKI KONSERWOWA 80 g POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKOWA WIEPRZOWA* 80 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFELKI B/CUKRU 100 g	Energia [kcal] 2 309.5 Białko ogółem [g] 105.2 Tłuszcz [g] 90.2 Węglowodany ogółem [g] 233.6 Sód [mg] 2 676.4 Błonnik pokarmowy [g] 27.7