

## Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna)l 300 ml BUŁKA CIABATA JASNA 1 szt MASŁO 10g 1 szt SZYNKA STAROPOLSKA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt SZCZYPIOREK 1 Por RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 200 g RYZ PARABOLICZNY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DROBIOWA* 50 g SER ŻÓŁTY 50 g POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GALARETKA OWCOWA 150 g	<b>Energia [kcal] 2 265.5</b> <b>Białko ogółem [g] 135.2</b> <b>Tłuszcz [g] 80.1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 267.2</b> <b>Sód [mg] 3 514.9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22.1</b>
	Jan_Leikostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna)l 300 ml BUŁKA CIABATA JASNA 1 szt MASŁO 10g 1 szt SZYNKA STAROPOLSKA* 80 g DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml GULASZ MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g RYZ PARABOLICZNY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DROBIOWA* 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GALARETKA OWCOWA 150 g	<b>Energia [kcal] 2 014.2</b> <b>Białko ogółem [g] 128</b> <b>Tłuszcz [g] 66.3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 241.6</b> <b>Sód [mg] 2 144.4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21.3</b>
	Jan_Dieta z ogr. iatwo przysw. weg.	BUŁKA CIABATTA PEŁNOZIARNISTA 1 szt MASŁO 10g 1 szt SZYNKA STAROPOLSKA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt SZCZYPIOREK 1 Por RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 100 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 200 g RYZ PARABOLICZNY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DROBIOWA* 50 g SER ŻÓŁTY 50 g POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g	<b>Energia [kcal] 2 075.2</b> <b>Białko ogółem [g] 102.9</b> <b>Tłuszcz [g] 84.4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 243.5</b> <b>Sód [mg] 3 452.1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25</b>