

## Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 80 g SAŁATA MIX 10 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BROKUŁOWO-KALAFIOROWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g KASZA PĘCZAK 200 g SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt PASZTET 100 g ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRUSZKA 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 707.8</b> <b>Białko ogółem [g] 110.4</b> <b>Tłuszcz [g] 100.8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 362.2</b> <b>Sód [mg] 2 629.1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33.4</b>
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g SAŁATA MIX 10 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BROKUŁOWO-KALAFIOROWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PASZTET 100 g ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt DŻEM OWOCOWY 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 326.5</b> <b>Białko ogółem [g] 97.2</b> <b>Tłuszcz [g] 100.7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 281.9</b> <b>Sód [mg] 1 705.9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28.8</b>
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 80 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por	ZUPA BROKUŁOWO-KALAFIOROWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g KASZA PĘCZAK 200 g SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt PASZTET 100 g ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 452.1</b> <b>Białko ogółem [g] 111.6</b> <b>Tłuszcz [g] 104.9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 282.1</b> <b>Sód [mg] 2 708.5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38.9</b>