

Jadłospisy w dniu 2024-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt PLAT SZYNKOWY 50 g CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 80 g ROSZPONKA 2 g MANDARYNKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (piers z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (topatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 80 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt	Energia [kcal] 2 532.9 Białko ogółem [g] 126.4 Tłuszcz [g] 73.8 Węglowodany ogółem [g] 367.4 Sód [mg] 3 070.2 Błonnik pokarmowy [g] 33.1
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PLAT SZYNKOWY 50 g MARMOLADA 100 g ROSZPONKA 2 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (piers z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g RYŻ PARABOLICZNY 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (topatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 80 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt	Energia [kcal] 2 249.5 Białko ogółem [g] 107.4 Tłuszcz [g] 72.1 Węglowodany ogółem [g] 308.5 Sód [mg] 1 522.5 Błonnik pokarmowy [g] 19.7
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt PLAT SZYNKOWY 80 g CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g ROSZPONKA 2 g MANDARYNKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (piers z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (topatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 80 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g	Energia [kcal] 2 399.8 Białko ogółem [g] 133.7 Tłuszcz [g] 87.3 Węglowodany ogółem [g] 306.8 Sód [mg] 3 642.7 Błonnik pokarmowy [g] 43