

## Jadłospisy w dniu 2024-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-01-26 piątek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> CHLEB MIESZANY 100 g <b>(GLUTEN)</b> MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKO GOTOWANE 1 szt <b>(JAJA)</b> SER ŻÓŁTY 60 g ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEWKA TARTA 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KREM DYNIOWA Z MAKARONEM ZACIERKA (dynia, makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, mleko, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA,</b> <b>MLEKO, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, RYBA)</b> ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszką) 120 g <b>(GORCZYCA)</b> KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g <b>(GLUTEN)</b> MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYMKOWA WIEPRZOWA* 80 g <b>(SOJA)</b> SAŁATKA JARZYNOWA (ziemniaki, marchew, jajka, pietruszką, seler, ogórek kiszony, jabłko, groszek, majonez, musztarda) 150 g <b>(JAJA, SELER,</b> <b>GORCZYCA)</b> LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt <b>(MLEKO)</b>	<b>Energia [kcal] 2 665</b> <b>Białko ogółem [g] 114,5</b> <b>Tłuszcz [g] 103,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>348,3</b> <b>Sód [mg] 3 756,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> <b>32,5</b>
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> ANGIELKA 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO)</b> MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA</b> ) SER BIAŁY 100 g <b>(MLEKO)</b> DŻEM OWOCOWY 1 szt RUKOLA 2 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, RYBA)</b> ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszką, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO)</b> MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYMKOWA WIEPRZOWA* 80 g <b>(SOJA)</b> SAŁATKA JARZYNOWA DIETETYCZNA (ziemniaki, marchew, jajka, pietruszka, seler, jabłko) 150 g ( <b>JAJA,</b> <b>SELER</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g JOGURT OWOCOWY 1 szt <b>(MLEKO)</b>	<b>Energia [kcal] 2 283</b> <b>Białko ogółem [g] 111,4</b> <b>Tłuszcz [g] 95,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>262,3</b> <b>Sód [mg] 2 704,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> <b>24</b>	

## Jadłospis w dniu 2024-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-26 piątek	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	<p>CHLEB GRAHAM 100 g (<b>GLUTEN</b>)          MASŁO 10g 1 szt (<b>MLEKO</b>)          SER ŻÓŁTY 60 g (<b>MLEKO</b>)          JAJKO GOTOWANE 1 szt (<b>JAJA</b>)          RZODKIEWKA TARTA 50 g          SAŁATA MIX 5 g          HERBATA 1SZT. 1 szt</p>	<p>KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)          FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (<b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b>)          ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g          SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (<b>GORCZYCA</b>)          KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml</p>	<p>CHLEB GRAHAM 100 g (<b>GLUTEN</b>)          MASŁO 10g 1 szt (<b>MLEKO</b>)          SZYMKOWA WIEPRZOWA* 80 g (<b>SOJA</b>)          SAŁATKA JARZYNOWA (ziemniaki, marchew, jajka, pietruszka, seler, ogórek kiszony, jabłko, groszek, majonez, musztarda) 100 g (<b>JAJA, SELER, GORCZYCA</b>)          LIŚC SAŁATY 0,06 szt          HERBATA 1SZT. 1 szt</p>	<p>JOGURT NATURALNY 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Energia [kcal] 2 399,8</b>  <b>Białko ogółem [g] 111,8</b>  <b>Tłuszcz [g] 112,8</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 268,1</b>  <b>Sód [mg] 3 584,2</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,2</b></p>
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	<p>ANGIELKA 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)          MASŁO 10g 1 szt (<b>MLEKO</b>)          SZYNKA DROBIOWA* 80 g (<b>SOJA</b>)          SER BIAŁY 100 g (<b>MLEKO</b>)          RUKOLA 2 g          SAŁATA MIX 5 g          HERBATA 1SZT. 1 szt</p>	<p>JABŁKO PARZONE 1 szt</p>	<p>ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)          FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (<b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b>)          ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g          WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)          KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml</p>	<p>ANGIELKA 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)          MASŁO 10g 1 szt (<b>MLEKO</b>)          SZYMKOWA WIEPRZOWA* 80 g (<b>SOJA</b>)          SAŁATKA JARZYNOWA DIETETYCZNA (ziemniaki, marchew, jajka, pietruszka, seler, jabłko) 150 g (<b>JAJA, SELER</b>)          LIŚC SAŁATY 0,06 szt          HERBATA 1SZT. 1 szt          JOGURT NATURALNY 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Energia [kcal] 2 021,7</b>  <b>Białko ogółem [g] 104,7</b>  <b>Tłuszcz [g] 92,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 213,8</b>  <b>Sód [mg] 2 652</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 26</b></p>	