

## Jadłospisy w dniu 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                  | 1   | 2            | 3   | 5   | 6   | 7  |
|-------------------------|------------------|---|--------------|---|---|---|--|
|                         |                  | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Kolacja   | 2. kolacja  | SUMA   |
| 2024-01-29 poniedziałek | Jan_Podstawowa   | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>BUŁKI HOTELOWE 2SZT. 1 Por<br>MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>SAŁATA MIX 5 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g                |              | ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA GRYCZANA 200 g<br>SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt<br>SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 80 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g | GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 844,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 108,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 129,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 325,1</b><br><b>Sód [mg] 3 183,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 26,3</b> |
|                         | Jan_Lekkostrawna | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>BUŁKI HOTELOWE 2SZT. 1 Por<br>MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASZTET 100 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX 5 g<br>KIEŁKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g |              | ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, kalafior, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>GULASZ MIĘSNO-WARZYWNY KRÓJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ROSZPONKA 2 g<br>LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt   | GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 493,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 120,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 114</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 249,5</b><br><b>Sód [mg] 2 171,8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 21,1</b>   |

## Jadłospisy w dniu 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                     |   |                                |  |  |  |  |
|-------------------------|-------------------------------------|---|--------------------------------|--|--|--|--|
| 2024-01-29 poniedziałek | Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | BULKA CIABATTA PEŁNOZIARNISTA 1 szt<br>( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>SAŁATA MIX 5 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | SOCZEK B/CIUKRU 200ml<br>1 szt | ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA GRYZCZANA 200 g<br>SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt<br>SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 80 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )                                      | <b>Energia [kcal] 2 595,8</b><br><b>Białko ogółem [g] 104,8</b><br><b>Tłuszcz [g] 127,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 273,7</b><br><b>Sód [mg] 3 206,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 28,8</b> |
|                         | Jan_Cukrzycowa lekkostrawna         | BULKI HOTELOWE 2SZT. 1 Por<br>MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASZTET 100 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX 5 g<br>KIEŁKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                      | WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g        | ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, kalafior, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>GULASZ MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA JECZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ROSZPONKA 2 g<br>LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt  | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 283</b><br><b>Białko ogółem [g] 116,8</b><br><b>Tłuszcz [g] 104,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 209,7</b><br><b>Sód [mg] 2 362,2</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 21,3</b>   |