

Jadłospisy w dniu 2024-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-01-30 wtorek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIEŁONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszką) 100 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, ser topiony, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g (SOJA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 559,3 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Sód [mg] 2 508,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIEŁONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszką) 100 g (MLEKO) DŻEM OWOCOWY 2 szt LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszką) 400 ml (GLUTEN, SELER) SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 80 g (SOJA) CWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 196,9 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 278 Sód [mg] 1 477,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5

Jadłospisy w dniu 2024-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-30 wtorek	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIEŁONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,12 szt GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO)	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g (SOJA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g HERBATA B/C 200 ml	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 525,6 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Sód [mg] 2 723,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIEŁONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 150 g (MLEKO) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MIX MASŁANY 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 80 g (SOJA) CWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 037,8 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 204,6 Sód [mg] 1 780,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,8