

Jadłospisy w dniu 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-01-31 środa	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA) SER TOPIONY 0,5 szt (MLEKO) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycyca, zielona pietruszka) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) KASZA PĘCZAK 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA (marchew, jabłko, olej, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASZTET 50 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELKI 60 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 755,1 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 349 Sód [mg] 3 563,9 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 80 g (SOJA) DZEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASZTET 50 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELKI 60 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 182 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 261,4 Sód [mg] 2 070,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9

Jadłospisy w dniu 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-31 środa	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycy, zielona pietruszka) 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) KASZA PĘCZAK 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA B/CIUKRU (marchew, jabłko, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłko) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASZTET 50 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 225,9 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Sód [mg] 3 044 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 100 g (SOJA) POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłko) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 50 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 894,4 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 173,4 Sód [mg] 2 597 Błonnik pokarmowy [g] 16,1