

## Jadłospisy w dniu 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-19 czwartek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa budyniowa 225 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb, masło, herbata 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) pasztet drobiowy wykwintny 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por	Barszcz ukraiński 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) karkówka smażona 110 g Sos rumiany 100 g ( <b>GLU</b> ) Pyzy drożdżowe na parze 130 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot wielowocowy 250 g	Kurczak gotowany w galarecie 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kol. chleb, masło, herbata 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Papryka konserwowa 20 Por ( <b>GOR</b> )	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> <b>2 661,2</b> <b>Białko ogółem [g] 132,7</b> <b>Tłuszcz [g] 98,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 93,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2</b> <b>Sód [mg] 2 857,1</b> <b>Sól [g] 7,1</b>