

JADŁOSPIS: Posiłki świąteczne

5.04 – 6.04. 2026r

dla Ośrodka Terapii Uzależnień w Parzymiechach

Dzień	Pełne menu z gramaturą	Łączne wartości odżywcze (Suma dla całego dnia)
05.04.2026r - Niedziela	<p>Śniadanie: Szyńka (50g), Jajko 1szt., chrzan (10g), Sałatka jarzynowa (100g), Margaryna (15g), Pieczywo (120g), Herbata (250ml), Ciasto (100g) .</p> <p>Obiad: Rosół z makaronem (350ml + 50g makaronu) , Udko z kurczaka (150g) z ziemniakami (250g) , Buraczki (200g) .</p> <p>Kolacja: Paszтет (50g), wędlina (500g), ogórek kiszony/konserwowy (50g), pieczywo (120g), margaryna (15g), Herbata (250ml).</p>	<p>Energia: ~ 2155 kcal</p> <p>Białko: 84 g</p> <p>Tłuszcze: 84 g</p> <p>Węglowodany: 248 g</p> <p>Cukry proste: 40 g</p> <p>Błonnik: 21 g</p>
6.04.2026 - Poniedziałek	<p>Śniadanie: Sałatka Jarzynowa (100g), Kielbasa żywiecka (40g), jajko 1szt., Musztarda (10g), Pieczywo (120g), Margaryna (15g), Herbata (250ml), Ciasto (100g) .</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (350ml + 50g makaronu) , Kotlet schabowy (120g) , Ziemniaki (250g), Surówka z kapusty (200g) .</p> <p>Kolacja: Kielbasa cienka na ciepło (100g), Ser żółty (40g) , ogórek kiszony/konserwowy (50g) , Musztarda (10g), Pieczywo (120g), Margaryna (15g), Herbata (250ml).</p>	<p>Energia: ~ 2625 kcal</p> <p>Białko: 94 g</p> <p>Tłuszcze: 127 g</p> <p>Węglowodany: 257 g</p> <p>Cukry proste: 39 g</p> <p>Błonnik: 23 g</p>