

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-21 niedziela	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kakao 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Twarożek ze szczy piorkiem 80,00 g (MLE) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Pyzdra schabowa 20,00 g (GLU)	Rosół z makaronem 300,00 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka z marchwii z chrzanem 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka z indyka 40,00 g (GLU) Pyzdra schabowa 20,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,00 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 73,10 Węglowodany ogółem [g] 277,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,60
2024-01-22 poniedziałek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa jarzynowa 300,00 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona 80,00 g Kasza pęczak 140,00 g (GLU) Sałatka z buraka 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml Sos pieczarkowy 60,00 g (MLE, GLU)	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka na kartki Nikpol 20,00 g (GLU) Pasta z soczewicy czerwonej 80,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,70 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 69,50 Węglowodany ogółem [g] 319,90 Błonnik pokarmowy [g] 37,10
2024-01-23 wtorek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300,00 g (MLE) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 120,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Piersz z kumiej półki 40,00 g (GLU) Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa dyniowa z zacierką 300,00 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Gołąbek po hiszpańsku 80,00 g (JAJ, SEL) Sos pomidorowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 140,00 g Surówka z selera (z majonezem) 100,00 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Ser żółty 40,00 g (MLE) Pyzdra szynkowa 20,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,30 Białko ogółem [g] 84,10 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 292,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,50
2024-01-24 środa	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Zacierka na mleku 300,00 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka na kartki Nikpol 40,00 g (GLU) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa kalafiorowa 300,00 ml (MLE, SEL) Kartacze z mięsem 3,00 szt (GLU) Marchewka gotowana mini 120,00 g (GLU) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g (GLU) Ser biały 40,00 g (MLE) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,50 Białko ogółem [g] 73,50 Tłuszcz [g] 94,80 Węglowodany ogółem [g] 320,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,20
2024-01-25 czwartek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza manna na mleku 300,00 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 120,00 g (GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80,00 g (MLE) Dżem szt 1,00 szt Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa grochowa 300,00 ml (GLU, MWP, SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 80,00 g Ryż 140,00 g Sos pieczeniowy 60,00 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka od szwagra 40,00 g (GLU) Szynka bankietowa 20,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,00 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 71,30 Węglowodany ogółem [g] 355,40 Błonnik pokarmowy [g] 38,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-26 piątek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Ryż na mleku 300,00 g (MLE) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Schab na kartki 40,00 g (GLU) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą peczak 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 80,00 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140,00 g Surówka z kapusty kiszonej 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20,00 g (GLU) Jajko w majonezie ze szczy piorkiem 1,00 szt (JAJ) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,80 Białko ogółem [g] 77,00 Tłuszcz [g] 77,30 Węglowodany ogółem [g] 266,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,00
2024-01-27 sobota	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kawa mleczna 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80,00 g (MLE) Schab parowany 20,00 g Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka wieprzowa w paprykowym trio 80,00 g (GLU) Kasza bulgur 140,00 g (GLU) Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 100,00 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250,00 ml Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60,00 g (MLE, GLU)	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Piersz z kurnej półki 40,00 g (GLU) Pyzdra szyrkowa 20,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,40 Białko ogółem [g] 86,30 Tłuszcz [g] 66,20 Węglowodany ogółem [g] 267,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,30
2024-01-28 niedziela	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kakao 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szyńka z indyka 60,00 g (GLU) Papryka 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 80,00 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140,00 g Surówka z kapusty pekińskiej z pore i mandarynkami 100,00 g (MLE) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pyzdra schabowa 40,00 g (GLU) Serek wiejski 80,00 g (MLE) Ogórek kiszony 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,80 Białko ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 78,20 Węglowodany ogółem [g] 265,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,10
2024-01-29 poniedziałek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza manna na mleku 300,00 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 120,00 g (GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Schab na kartki 40,00 g (GLU) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa pieczarkowa 300,00 ml (MLE, SEL) Potrawka z indyka z pieczoną dynią 110,00 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100,00 g (JAJ) Kompot owocowy 250,00 ml Makaron kokardki 140,00 g (GLU)	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Piersz z kurnej półki 20,00 g (GLU) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100,00 g (MLE, GLU, JAJ) Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,60 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 89,30 Węglowodany ogółem [g] 328,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,60
2024-01-30 wtorek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300,00 g (MLE) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 120,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Twarożek chrzanowy 80,00 g (MLE) Papryka 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa minestrone z łazankami 300,00 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100,00 g Sos jarzynowy 60,00 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140,00 g Surówka z ogórka kiszzonego 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szyńka z indyka 40,00 g (GLU) Serek wiejski ze szczy piorkiem 60,00 g (MLE) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,90 Białko ogółem [g] 81,80 Tłuszcz [g] 77,50 Węglowodany ogółem [g] 307,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-31 środa	IMiD Podstawowa 1A Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szyńka od szwagra 40,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa kapuśniak 300,00 ml (GLU, MWP, SEL) Pulpet wieprzowy 80,00 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 140,00 g Surówka z rzepy białej 100,00 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy 250,00 ml Sos pomidorowy 60,00 g (GLU)	Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pasta drobiowo warzywna 80,00 g (SEL) Pyszka szynkowa 20,00 g (GLU) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 890,20 Białko ogółem [g] 88,90 Tłuszcz [g] 60,10 Węglowodany ogółem [g] 254,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,40