

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-11 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Szynka od szwagra 40,00 g (GLU) Papryka 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Banan 1,00 szt	Zupa ziemniaczanka z natką 300,00 ml (GLU, SEL) Wieprzowina potoskańska 80,00 g (MLE, GLU) Sos ziołowy 60,00 g (GLU) Gnocchi z masłem roślinnym i posypane płatkami drożdżowymi 140,00 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Rogaliki mini 50,00 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Szynka z indyka 40,00 g (GLU) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 394,00 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 88,10 Węglowodany ogółem [g] 318,20
2024-01-12 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300,00 g (MLE) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Chleb pszenno-żytni 50,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Pasta twarogowa z warzywami 80,00 g (MLE, SEL) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jogurt owocowy 1,00 szt (MLE)	Zupa z soczewicy 300,00 ml (SEL) Miruna panierowana 80,00 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140,00 g Surówka z kapusty kiszonej 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Mini pączki z nadzieniem owoce leśne 2,00 szt	Chleb razowy 25,00 g (GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Pierś z kurnej półki 20,00 g (GLU) Jajko w majonezie z koperkiem 1,00 szt (JAJ) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 374,40 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 277,60
2024-01-13 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pyszta schabowa 60,00 g (GLU) Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa szczawiowa krupnik z kaszą pęczak 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 80,00 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140,00 g Buraczki 120,00 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250,00 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200,00 g	Chleb razowy 30,00 g (GLU) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 991,40 Białko ogółem [g] 75,60 Tłuszcz [g] 67,10 Węglowodany ogółem [g] 271,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-14 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szyrka z indyka 60,00 g (GLU) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Pomarańcza 1,00 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2,00 szt Sos pietruszkowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 140,00 g Surówka z selera (z majonezem) 100,00 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy 250,00 ml	Rogalik z serem i szpinakiem 2,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Szynka od szwagra 40,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 627,60 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 119,90 Węglowodany ogółem [g] 297,80
2024-01-15 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300,00 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Schab na kartki 40,00 g (GLU) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jabłko 1,00 szt	Żurek z ziemniakami 300,00 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Pierogi z mięsem II 220,00 g (GLU, JAJ, MWP) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100,00 g (JAJ) Kompot owocowy 250,00 ml	Serek homogenizowany szt. 1,00 szt (MLE)	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100,00 g (MLE, GLU, JAJ) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 222,80 Białko ogółem [g] 81,80 Tłuszcz [g] 79,00 Węglowodany ogółem [g] 298,40
2024-01-16 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300,00 g (MLE) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Twarożek z truskawkami 80,00 g (MLE) Dżem szt 1,00 szt Herbata z cukrem 250,00 ml	Mini muffiny 2,00 szt	Zupa minestrone z łazankami 300,00 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z indyka pieczony 80,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka z marchwii z chrzanem 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml Sos szpinakowo śmietanowy 60,00 g (MLE, GLU)	Kiwi 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Pasta z fasoli czerwonej 80,00 g Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 946,50 Białko ogółem [g] 71,30 Tłuszcz [g] 63,40 Węglowodany ogółem [g] 274,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-17 środa	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Szynka od szwagra 40,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Krem z dyni 300,00 ml (SEL) Bitka z kurczaka z serem żółtym i pieczarką 80,00 g (MLE, GLU, SEL) Kasza bulgur 140,00 g (GLU) Surówka kopenhaska 100,00 g (MLE, GOR) Kompot owocowy 250,00 ml	Mandarynka 2,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Pasta drobiowo warzywna 80,00 g (SEL) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 799,60 Białko ogółem [g] 89,70 Tłuszcz [g] 54,60 Węglowodany ogółem [g] 246,20
2024-01-18 czwartek	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300,00 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80,00 g (MLE) Dżem szt 1,00 szt Herbata z cukrem 250,00 ml	Kefir 1,00 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300,00 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy 80,00 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 120,00 g (JAJ) Kompot owocowy 250,00 ml Ziemniaki 140,00 g	Banan 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40,00 g (GLU) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 023,00 Białko ogółem [g] 76,30 Tłuszcz [g] 64,10 Węglowodany ogółem [g] 301,80
2024-01-19 piątek	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Chleb pszenno-żytni 50,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Piersz kurnej półki 40,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Rogalik z nadzieniem śliwkowym 2,00 szt	Zupa krupnik z ziemniakami 300,00 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem II 2,00 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60,00 g (MLE) Kompot owocowy 250,00 ml	Pomarańcza 1,00 szt	Chleb razowy 25,00 g (GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Pasta jajeczna z tuńczykiem 80,00 g (JAJ, RYB) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 536,30 Białko ogółem [g] 84,90 Tłuszcz [g] 105,00 Węglowodany ogółem [g] 348,90
2024-01-20 sobota	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka bankietowa 60,00 g (GLU) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jabłko 1,00 szt	Zupa brokułowa 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 110,00 g (GLU, SEL) Makaron pene 140,00 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Jogurt owocowy 1,00 szt (MLE)	Chleb razowy 30,00 g (GLU) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g (GLU) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 950,90 Białko ogółem [g] 71,60 Tłuszcz [g] 68,80 Węglowodany ogółem [g] 265,10