

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-01 czwartek	IMiD Podstawowa 1A Kobiety	Zacierka na mleku 300,00 ml Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Schab na kartki 40,00 g Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa ogórkowa 300,00 ml Klopsik wieprzowy po marokańsku 80,00 g Sos pomidorowy 60,00 g Kasza jęczmienna 140,00 g Buraczki 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb razowy 50,00 g Chleb pszenny 80,00 g Masło 15,00 g Pierś z kurnej półki 40,00 g Ser żółty 40,00 g Papryka 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Białko ogółem [g] 87,90</b> <b>Tłuszcz [g] 64,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 264,10</b> <b>Sód [mg] 4 312,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,30</b>
2024-02-02 piątek	IMiD Podstawowa 1A Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb pszenny 70,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Lopatka z pietruszką 40,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa peyzanka 300,00 ml Knedle z nadzieniem z moreli 220,00 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 70,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Szynka tostowa z kurcząt 20,00 g Pasta jajeczna z makrelą 80,00 g Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Białko ogółem [g] 66,10</b> <b>Tłuszcz [g] 71,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 298,50</b> <b>Sód [mg] 2 778,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,00</b>
2024-02-03 sobota	IMiD Podstawowa 1A Kobiety	Kawa mleczna 250,00 g Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Szynka bankietowa 60,00 g Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa brokułowa 300,00 ml Medalion wieprzowy z cebulką i pieczarkami 80,00 g Ryz 140,00 g Surówka z selera (z majonezem) 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml Sos majerankowy 60,00 g	Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Połędwica z piersi indyka 40,00 g Szynka od szwagra 20,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Białko ogółem [g] 80,40</b> <b>Tłuszcz [g] 68,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,50</b> <b>Sód [mg] 3 836,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,70</b>
2024-02-04 niedziela	IMiD Podstawowa 1A Kobiety	Kakao 250,00 g Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Twarożek ze szczypiorkiem 80,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Pyzdra schabowa 20,00 g	Rosół z makaronem 300,00 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110,00 g Ziemniaki 140,00 g Marchewka z groszkiem 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Szynka z indyka 40,00 g Pyzdra schabowa 20,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Białko ogółem [g] 91,00</b> <b>Tłuszcz [g] 69,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 254,30</b> <b>Sód [mg] 3 596,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,30</b>
2024-02-05 poniedziałek	IMiD Podstawowa 1A Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 g Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 40,00 g Masło 15,00 g Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa fasolowa 300,00 ml Gulasz wieprzowy 110,00 g Makaron pene 140,00 g Surówka z ogórka kiszzonego 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Szynka na kartki Nikpol 20,00 g Pasta z soczewicy czerwonej 80,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Białko ogółem [g] 86,50</b> <b>Tłuszcz [g] 75,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317,70</b> <b>Sód [mg] 3 309,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,10</b>
2024-02-06 wtorek	IMiD Podstawowa 1A Kobiety	Ryz na mleku 300,00 g Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 120,00 g Masło 15,00 g Twarożek z pomidorami 80,00 g Papryka 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa dyniowa z zacierką 300,00 ml Gołąbek po hiszpańsku 80,00 g Sos pomidorowy 60,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka z rzepy białej 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Szynka na kartki Nikpol 40,00 g Pyzdra schabowa 20,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Białko ogółem [g] 84,30</b> <b>Tłuszcz [g] 73,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,30</b> <b>Sód [mg] 4 903,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,50</b>

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-07 środa	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza manna na mleku 300,00 ml Chleb pszenny 70,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Ser żółty 40,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Barszcz ukraiński 300,00 ml Udziec z indyka pieczony 80,00 g Sos musztardowy 60,00 g Kasza gryczana 140,00 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 70,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Pyszdra szynkowa 40,00 g Szynka tostowa z kurcząt 20,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Białko ogółem [g] 78,10</b> <b>Tłuszcz [g] 66,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 274,00</b> <b>Sód [mg] 3 481,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,10</b>
2024-02-08 czwartek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 120,00 g Masło 15,00 g Szynka od szwagra 40,00 g Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300,00 ml Wieprzowina po tokańsku 100,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka z marchwi i jabłka 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Szynka z indyka 20,00 g Serek wiejski z koperkiem 80,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Białko ogółem [g] 100,00</b> <b>Tłuszcz [g] 98,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,10</b> <b>Sód [mg] 4 289,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,00</b>
2024-02-09 piątek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300,00 g Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 10,00 g Pasta twarogowa z warzywami 80,00 g Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa z soczewicy 400,00 ml Dorsz panierowany 80,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka z kapusty kiszonej 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Łopatka z pietruszką 40,00 g Jajko w majonezie z koperkiem 1,00 szt Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Białko ogółem [g] 93,80</b> <b>Tłuszcz [g] 88,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 291,50</b> <b>Sód [mg] 4 312,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,10</b>
2024-02-10 sobota	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kawa mleczna 250,00 g Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Pyszdra schabowa 60,00 g Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa jarzynowa 300,00 ml Pieczeń rzymska 80,00 g Sos pietruszkowy 60,00 g Kasza bulgur 140,00 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g Twarożek z oliwkami 80,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Białko ogółem [g] 91,30</b> <b>Tłuszcz [g] 75,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 262,60</b> <b>Sód [mg] 3 853,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,50</b>