

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-21 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 60 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 80 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Mini muffiny 2 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pyszdra schabowa 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 110 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 254,9
2024-04-22 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Schab na kartki 40 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jabłko 1 szt	Zupa brukselkowa 300 ml Potrawka drobiowa ze szpinakiem 110 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml Makaron kokardki 140 g	Budyń 200 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 100 g Pierś z kurnej półki 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 090,7 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 314,6
2024-04-23 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek chrzanowy 80 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kefir 1 szt	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 80 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 100 g Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szyńka z indyka 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 228,1 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 337,8
2024-04-24 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szyńka od szwagra 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Biszkopty 30 g	Zupa fasolowa 300 ml Szyńka pieczona w sosie własnym 80 g Kasza gryczana 140 g Surówka z rzepy białej 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 60 g	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa 80 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,6 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 303,9
2024-04-25 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Twarożek z oliwkami 80 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kiwi 1 szt	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku 80 g Ziemniaki 140 g Surówka z ogórka kiszzonego 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kisiel 200 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pyszdra schabowa 40 g Ogórek 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,1 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 282,5
2024-04-26 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Herbatniki 40 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Kluski leniwe 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pasta z makreli 80 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 423,7 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 314,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-27 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Szyńka bankietowa 60 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Klopsik wieprzowy po marokańsku 80 g Sos majerankowy 60 g Ryż 140 g Surówka z selera (z majonezem) 100 g Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,2 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 317
2024-04-28 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Pyzdra schabowa 20 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Kiwi 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kisiel 200 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szyńka z indyka 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 936 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 268
2024-04-29 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szyńka tostowa z kurcząt 40 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Kruche ciastka 60 g	Zupa kapuśniak z kapusty pekińskiej 300 ml Gulasz wieprzowy 110 g Makaron pene 140 g Surówka z ogórka i pomidora 100 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Szyńka od szwagra 20 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,3 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 311,6
2024-04-30 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser biały 80 g Papryka 40 g Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml	Kefir 1 szt	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 80 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna 100 g Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szyńka na kartki Nikpol 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,2 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 311,7