

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

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-04-21 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Poledwica z piersi indyka 40 g Ser biały 60 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Befszyk wieprzowy z pieca 80 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pyszdra schabowa 20 g Serek wiejski 80 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,3 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 262,5
2024-04-22 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Schab na kartki 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Potrawka drobiowa ze szpinakiem 110 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml Makaron kokardki 140 g	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Salatka ryżowa z kurczakiem diet. 100 g Pierś z kurnej półki 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,2 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 274,8
2024-04-23 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek 80 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 20 g Serek homogenizowany z koperkiem 60 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,7 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 302
2024-04-24 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 80 g Kasza jęczmienna 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy diet. 60 g	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g Pyszdra szynkowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 828,5 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 235,6
2024-04-25 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek z oliwkami 80 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pyszdra schabowa 20 g Serek homogenizowany z pomidorami 60 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 874,1 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 245,8
2024-04-26 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek wiejski z koperkiem 60 g Pasta warzywna z dynią 60 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa marchwianka 300 ml Kluski leniwe 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pasta z makreli 80 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,9 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 288,8

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

2024-04-27 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka bankietowa 40 g Ser biały 80 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml Klopsik wieprzowy 80 g Ryż 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 40 g Szynka od szwagra 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 260,1
2024-04-28 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Pyzdra schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 40 g Jajko 1 szt Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,7 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 256,1
2024-04-29 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 110 g Makaron pene 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka od szwagra 20 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,9 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 327,5
2024-04-30 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Ser biały 80 g Pomidor 40 g Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml Pulpet drobiowy 80 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Jajko 1 szt Pyzdra schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,5 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 311,6