

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-06-11 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 40 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kefir 1 szt	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 110 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,2 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 288,2
2024-06-12 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt	Zupa pieczarkowa 300 ml Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g Mizeria 100 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Galaretką z borówkami 150 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka na kartki 40 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,4 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 266,1
2024-06-13 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt	Botwina 300 ml Kotlet pożarski z serem 80 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 140 g	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,7 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 312,7
2024-06-14 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Schab na kartki 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jaglaną 300 ml Dorsz panierowany 80 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszony młodej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 20 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,2 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 254,1
2024-06-15 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 20 g Ogórek 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 80 g Kasza bulgur 140 g Surówka wielowarzywna 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 60 g	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,7 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 265,1
2024-06-16 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 Schab pieczony w pesto bazyliowym 80 g Sos pietruszkowy 60 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 Pyzdra schabowa 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,8 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 254,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-17 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci: 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Schab na kartki 40 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g Makaron kokardki 140 g Surówka kopenhaska 100 g Kompot owocowy 250 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Salatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 100 g Pierś z kurzej półki 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,5 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 280,3
2024-06-18 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 kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 80 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 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] [kcal] 2 229,3 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 331,1
2024-06-19 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 Jogurt naturalny 1 szt	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 80 g Kasza gryczana biała 140 g Mizeria 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 60 g	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Salatka jarzynowa 80 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,1 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 285
2024-06-20 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	Jogurt owocowy 1 szt	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 40 g Ogórek 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,1 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 274