

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-31 do dnia 2023-11-09 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-10-31 wtorek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 g Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 120,00 g Masło 15,00 g Szynka bankietowa 40,00 g Papryka 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa minestrone z łazankami 300,00 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100,00 g Sos jarzynowy 60,00 g Ziemniaki 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 z indyka 40,00 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 60,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,50 Białko ogółem [g] 80,00 Tłuszcz [g] 76,90 Węglowodany ogółem [g] 307,60 Sód [mg] 4 601,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,70
2023-11-01 środa	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Zacierka na mleku 300,00 ml Chleb pszenny 70,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Szynka na kartki Nikpol 40,00 g Rzodkiewka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa porowo serowa z ziemniakami 300,00 ml Kartacze z mięsem 3,00 szt Marchewka talarki z natką 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 70,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Pierś z kurnej półki 40,00 g Ser żółty 40,00 g Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,40 Białko ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 286,20 Sód [mg] 3 814,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,70
2023-11-02 czwartek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza manna na mleku 300,00 ml Chleb razowy 120,00 g Chleb pszenny 80,00 g Masło 15,00 g Serek homogenizowany waniliowy 80,00 g Dżem szt 1,00 szt Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Zupa grochowa 300,00 ml Karkówka pieczona w pesto Rosso 100,00 g Kasza bulgur 140,00 g Sos pieczeniowy 60,00 g Surówka z selera (z majonezem) 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 kurczątkami 40,00 g Szynka bankietowa 20,00 g Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,10 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 72,00 Węglowodany ogółem [g] 330,60 Sód [mg] 3 740,10 Błonnik pokarmowy [g] 39,40
2023-11-03 piątek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Ryż na mleku 300,00 g Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 10,00 g Szynka bankietowa 40,00 g Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300,00 ml Nuggetsy z mintaja 120,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 20,00 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,50 Białko ogółem [g] 72,10 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodany ogółem [g] 288,50 Sód [mg] 4 435,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,40
2023-11-04 sobota	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kawa mleczna 250,00 g Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80,00 g Schab na kartki 20,00 g Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Barszcz ukraiński 300,00 ml Schab pieczony w sosie dyniowym 120,00 g Kasza jęczmienna 140,00 g Surówka wielowarzywna 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Pierś z kurnej półki 40,00 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1,00 szt Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,50 Białko ogółem [g] 93,10 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 272,60 Sód [mg] 3 557,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,30
2023-11-05 niedziela	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kakao 250,00 g Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Szynka z indyka 60,00 g Rzodkiewka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300,00 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110,00 g Sos pietruszkowy 60,00 g Ziemniaki 140,00 g Brukselka 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Jajko w majonezie z koperkiem 1,00 szt Serek wiejski 60,00 g Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,50 Białko ogółem [g] 86,50 Tłuszcz [g] 86,20 Węglowodany ogółem [g] 258,40 Sód [mg] 5 040,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-31 do dnia 2023-11-09 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-06 poniedziałek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza manna na mleku 300,00 ml Chleb razowy 120,00 g Chleb pszenny 80,00 g Masło 15,00 g Szynka od szwagra 40,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Zupa ogórkowa 300,00 ml Szynka pieczona z jabłkami 80,00 g Ryż 140,00 g Surówka z kapusty czerwonej 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 Sałatka szwabska 100,00 g Szynka bankietowa 20,00 g Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,10 Białko ogółem [g] 86,70 Tłuszcz [g] 78,30 Węglowodany ogółem [g] 333,40 Sód [mg] 4 167,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,80
2023-11-07 wtorek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 g Chleb pszenny 70,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 15,00 g Twarożek z oliwkami 80,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Zupa pieczarkowa z łazankami 300,00 ml Filet z kurczaka w panierce panko 100,00 g Ziemniaki 140,00 g Jarzynki po grecku 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 70,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Szynka piastowska 40,00 g Twarożek z natką pietruszki 50,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,10 Białko ogółem [g] 111,80 Tłuszcz [g] 85,50 Węglowodany ogółem [g] 270,70 Sód [mg] 3 873,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,30
2023-11-08 środa	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Ryż na mleku 300,00 g Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Zupa z zielonego groszku po florencku 300,00 ml Schab pieczony w pesto bazyliowym 100,00 g Kasza pęczak 140,00 g Surówka z rzepy białej 120,00 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 Sałatka brokułowa z jajkiem 100,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,50 Białko ogółem [g] 81,60 Tłuszcz [g] 68,70 Węglowodany ogółem [g] 274,90 Sód [mg] 3 533,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,50
2023-11-09 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 Sałata 10,00 g	Sos pomidorowy 60,00 g Zupa neapolitanka z makaronem 300,00 ml Pulpet drobiowy 80,00 g Ziemniaki 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 Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 045,30 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 71,20 Węglowodany ogółem [g] 263,40 Sód [mg] 4 352,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,50