

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-10 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 Łopatką z pietruszką 40,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa krupnik z ziemniakami 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>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> <b>2 166,10</b> <b>Białko ogółem [g] 90,30</b> <b>Tłuszcz [g] 74,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 282,80</b> <b>Sód [mg] 2 710,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,10</b>
2023-11-11 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 Salata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa brokułowa 300,00 ml Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 120,00 g Kasza bulgur 140,00 g Surówka collesław 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 Pasta warzywna 80,00 g Ser żółty 30,00 g Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> <b>2 163,30</b> <b>Białko ogółem [g] 89,70</b> <b>Tłuszcz [g] 77,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 276,00</b> <b>Sód [mg] 3 502,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,00</b>
2023-11-12 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	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną 300,00 ml Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 80,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka kopenhaska 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 60,00 g Pyszdra schabowa 20,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> <b>1 912,20</b> <b>Białko ogółem [g] 86,80</b> <b>Tłuszcz [g] 57,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 264,20</b> <b>Sód [mg] 3 379,60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,10</b>
2023-11-13 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 Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa fasolowa 300,00 ml Makaron pene 140,00 g Marchewka gotowana mini 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml Sos szpinakowy 60,00 g Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydzianych 100,00 g	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>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> <b>2 248,70</b> <b>Białko ogółem [g] 97,10</b> <b>Tłuszcz [g] 70,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 311,70</b> <b>Sód [mg] 3 315,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,90</b>
2023-11-14 wtorek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Ryż na mleku 300,00 g Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 120,00 g Masło 15,00 g Piersz z kurnej półki 40,00 g Ogórek 40,00 g Salata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa dyniowa z zacierką 300,00 ml Gołąbek po hiszpańsku 120,00 g Sos pomidorowy 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 Ser żółty 40,00 g Pyszdra schabowa 20,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> <b>2 242,40</b> <b>Białko ogółem [g] 92,20</b> <b>Tłuszcz [g] 77,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 295,40</b> <b>Sód [mg] 5 417,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,50</b>
2023-11-15 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 Pasta z zielonego groszku 80,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300,00 ml Udziec z indyka pieczony 80,00 g Sos chrzanowy 60,00 g Kasza gryczana 140,00 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml Sos chrzanowy 60,00 g	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 Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> <b>2 138,00</b> <b>Białko ogółem [g] 74,10</b> <b>Tłuszcz [g] 74,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297,20</b> <b>Sód [mg] 3 823,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,30</b>
2023-11-16 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 Schab parowany 40,00 g Papryka 40,00 g Salata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa brukselkowa 300,00 ml Schab po tokańsku 100,00 g Sos ziołowy 60,00 g Gnocci z masłem roślinnym i posypane płatkami drożdżowymi 140,00 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 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 Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> <b>2 203,70</b> <b>Białko ogółem [g] 101,80</b> <b>Tłuszcz [g] 64,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305,40</b> <b>Sód [mg] 3 358,60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,20</b>

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-17 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 Miruna panierowana 100,00 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 Łopatką z pietruszką 40,00 g Jajko w majonezie z koperkiem 1,00 szt Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> <b>2 015,40</b> <b>Białko ogółem [g] 98,70</b> <b>Tłuszcz [g] 66,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 270,30</b> <b>Sód [mg] 4 118,10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,90</b>
2023-11-18 sobota	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kawa mleczna 250,00 g Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Pyszta schabowa 60,00 g Ogórek 40,00 g Salata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa szczawiowy krupnik z kaszą pęczak 300,00 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 80,00 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60,00 g Ziemniaki 140,00 g Buraczki 120,00 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 Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> <b>2 089,60</b> <b>Białko ogółem [g] 97,50</b> <b>Tłuszcz [g] 66,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 279,60</b> <b>Sód [mg] 4 642,60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,50</b>
2023-11-19 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 Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa jarzynowa 300,00 ml Pałki z kurczaka pieczone 2,00 szt Sos pietruszkowy 60,00 g Ryż 140,00 g Brokuły 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Szynka od szwagra 40,00 g Serek homogenizowany z koperkiem 60,00 g Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> <b>2 036,30</b> <b>Białko ogółem [g] 88,10</b> <b>Tłuszcz [g] 77,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 248,50</b> <b>Sód [mg] 4 387,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,40</b>