

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-01 piątek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Ryż na mleku 300,00 g (MLE) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Szynka bankietowa 40,00 g (GLU) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą peczak 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Miruna panierowana 80,00 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140,00 g Surówka z kapusty kiszony 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20,00 g (GLU) Pasta jajeczna z pieczarkami 80,00 g (JAJ) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,30</b> <b>Białko ogółem [g] 87,20</b> <b>Tłuszcz [g] 88,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 280,50</b>
2023-12-02 sobota	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kawa mleczna 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80,00 g (MLE) Schab na kartki 20,00 g (GLU) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Barszcz ukraiński 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 110,00 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 140,00 g (GLU) Surówka wielowarzywna 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pierz z kumej półki 40,00 g (GLU) Serek wiejski 80,00 g (MLE) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,60</b> <b>Białko ogółem [g] 97,70</b> <b>Tłuszcz [g] 89,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 295,50</b>
2023-12-03 niedziela	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kakao 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka z indyka 60,00 g (GLU) Ogórek kiszony 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110,00 g Sos pietruszkowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 140,00 g Brukselka 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1,00 szt (JAJ) Pyzdra schabowa 40,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,30</b> <b>Białko ogółem [g] 95,90</b> <b>Tłuszcz [g] 86,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 258,50</b>
2023-12-04 poniedziałek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza manna na mleku 300,00 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 120,00 g (GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka od szwagra 40,00 g (GLU) Papryka 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa ogórkowa 300,00 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z jabłkami 80,00 g Sos majerankowy 60,00 g (GLU) Ryż 140,00 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100,00 g (JAJ) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Sałatka szwabska 100,00 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Szynka bankietowa 20,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,90</b> <b>Białko ogółem [g] 81,40</b> <b>Tłuszcz [g] 80,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,50</b>
2023-12-05 wtorek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80,00 g (MLE) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Zupa pieczarkowa z łazankami 300,00 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka w panierce panko 100,00 g (JAJ) Ziemniaki 140,00 g Surówka z marchwi i jabłka 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka piasłowska 40,00 g (GLU) Serek homogenizowany z pomidorami 50,00 g (MLE) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,60</b> <b>Białko ogółem [g] 94,20</b> <b>Tłuszcz [g] 70,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 274,00</b>

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-06 środa	IMiD Podstawowa 1A Kobiety	Ryż na mleku 300,00 g (MLE) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g (GLU) Ogórek kiszony 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa z zielonego groszku po florencu 300,00 ml (MLE, MWP, SEL) Zraz schabowy z szynką 80,00 g (GLU, GOR) Kasza pęczak 140,00 g (GLU) Sos pieczeniowy 60,00 g (GLU) Surówka z rzepy białej 120,00 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka na kartki Nikpol 20,00 g (GLU) Sałatka brokułowa z jajkiem 100,00 g (JAJ) Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 190,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,50
2023-12-07 czwartek	IMiD Podstawowa 1A Kobiety	Zacierka na mleku 300,00 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Schab na kartki 40,00 g (GLU) Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa neapolitanka z makaronem 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Pulpet drobiowy 80,00 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 140,00 g Buraczki 120,00 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb razowy 50,00 g (GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pierś z kurej półki 40,00 g (GLU) Ser żółty 40,00 g (MLE) Papryka 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 022,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,00
2023-12-08 piątek	IMiD Podstawowa 1A Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40,00 g (GLU) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa krupnik z ziemniakami 300,00 ml (GLU, SEL) Knedle z nadzieniem z moreli 220,00 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60,00 g (MLE) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 20,00 g (GLU) Pasta jajeczna z makrelą 80,00 g (JAJ) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 064,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 66,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,70
2023-12-09 sobota	IMiD Podstawowa 1A Kobiety	Kawa mleczna 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka bankietowa 60,00 g (GLU) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa brokułowa 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 80,00 g (MLE, GLU, JAJ) Kasza bulgur 140,00 g (GLU) Surówka z ogórka kiszonego 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml Sos majerankowy 60,00 g (GLU)	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 80,00 g Szynka od szwagra 20,00 g (GLU) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 026,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,80
2023-12-10 niedziela	IMiD Podstawowa 1A Kobiety	Kakao 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Tw arozek ze szczy piorkiem 80,00 g (MLE) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Pyzdra schabowa 20,00 g (GLU)	Rosół z makaronem 300,00 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy 80,00 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140,00 g Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 120,00 g (GLU) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka z indyka 40,00 g (GLU) Pyzdra schabowa 20,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 859,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 245,10