

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-01 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 Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa kapuśniak 300,00 ml Szynka pieczona z jabłkami 80,00 g Sos majerankowy 60,00 g Kasza jęczmienna 140,00 g Surówka z marchwii z chrzanem 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	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] 2 356,20 Białko ogółem [g] 81,30 Tłuszcz [g] 80,70 Węglowodany ogółem [g] 325,90 Sód [mg] 4 463,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,50
2024-01-02 wtorek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Platki 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 Surówka z ogórka kiszzonego 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 70,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Pyzdra schabowa 40,00 g Serek homogenizowany z pomidorami 50,00 g Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,10 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 81,10 Węglowodany ogółem [g] 278,20 Sód [mg] 4 246,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,60
2024-01-03 środa	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Ryz 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 Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa z zielonego groszku po florencu 300,00 ml Zraz schabowy z szynką 80,00 g Kasza pęczak 140,00 g Sos pieczeniowy 60,00 g Surówka z kapusty pekińskiej 100,00 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 Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,70 Białko ogółem [g] 86,10 Tłuszcz [g] 80,50 Węglowodany ogółem [g] 286,50 Sód [mg] 3 929,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,20
2024-01-04 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	Zupa neapolitanka z makaronem 300,00 ml Pulpet drobiowy 80,00 g Sos pomidorowy 60,00 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 Piersz z kurnej półki 40,00 g Ser żółty 40,00 g Papryka 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,70 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 71,10 Węglowodany ogółem [g] 261,40 Sód [mg] 4 868,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,30
2024-01-05 piątek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Platki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb pszenny 70,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Łopatka 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,70 Białko ogółem [g] 66,20 Tłuszcz [g] 70,60 Węglowodany ogółem [g] 304,20 Sód [mg] 2 771,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,90
2024-01-06 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 Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa brokułowa 300,00 ml Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 80,00 g Ryz 140,00 g Surówka z selera (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 Poledwica z piersi indyka 40,00 g Szynka od szwagra 20,00 g Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,70 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 75,40 Węglowodany ogółem [g] 298,40 Sód [mg] 3 965,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,00
2024-01-07 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 Pyzdra schabowa 20,00 g	Rosół z makaronem 300,00 ml Kotlet schabowy 80,00 g Ziemniaki 140,00 g Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Pyzdra szynkowa 40,00 g Jajko 1,00 szt Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,80 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 81,30 Węglowodany ogółem [g] 277,80 Sód [mg] 3 618,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,60

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	IMiD Podstawowa 1A Kobiety	Platki 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 Potrawka drobiowa w paprykowym trio 110,00 g Makaron pene 140,00 g Marchewka gotowana mini 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 Pasta z soczewicy czerwonej 80,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,70 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 69,50 Węglowodany ogółem [g] 319,90 Sód [mg] 3 078,40 Błonnik pokarmowy [g] 37,10
2024-01-09 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 Twarożek chrzanowy 80,00 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 80,00 g Sos pomidorowy 60,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka z rzepy białej 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 15,00 g Szynka na kartki Nikpol 40,00 g Pyszdra schabowa 20,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,30 Białko ogółem [g] 84,10 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 292,80 Sód [mg] 5 251,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,50
2024-01-10 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 Ser żółty 40,00 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 musztardowy 60,00 g Kasza gryczana 140,00 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,20 Białko ogółem [g] 72,50 Tłuszcz [g] 66,40 Węglowodany ogółem [g] 287,70 Sód [mg] 3 897,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,80