

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-11 czwartek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Platki owsiane na mleku 300,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa zalewajka grzybowa 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, MWP, SEL</b> ) Wieprzowina po toskańsku 100,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Sos ziołowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Gnocci z masłem roślinnym i posypane płatkami drożdżowymi 140,00 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Serek wiejski z koperkiem 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 713,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 109,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,10
2024-01-12 piątek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z warzywami 80,00 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa z soczewicy 400,00 ml ( <b>SEL</b> ) Miruna panierowana 80,00 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 140,00 g Surówka z kapusty kiszonej 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Jajko w majonezie z koperkiem 1,00 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 312,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,50
2024-01-13 sobota	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kawa mleczna 250,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa szczawiowy krupnik z kaszą pęczak 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 80,00 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 140,00 g Buraczki 120,00 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek z oliwkami 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 054,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 260,90
2024-01-14 niedziela	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kakao 250,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2,00 szt Sos pietruszkowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140,00 g Surówka z selera (z majonezem) 100,00 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 60,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 281,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,50
2024-01-15 poniedziałek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza manna na mleku 300,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Żurek z ziemniakami 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, MWP, SEL</b> ) Pierogi z mięsem II 220,00 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100,00 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Piersz z kurnej półki 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100,00 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 496,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,50

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-16 wtorek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z truskawkami 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Dżem szt 1,00 szt Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa minestrone z łażankami 300,00 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 80,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka z marchwii z chrzanem 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml Sos szpinakowo śmietanowy 60,00 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z fasoli czerwonej 60,00 g Szynka tostowa z kurcząt 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 211,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,50
2024-01-17 środa	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 70,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Krem z dyni 300,00 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z kurczaka z serem żółtym i pieczarką 80,00 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kasza bulgur 140,00 g ( <b>GLU</b> ) Surówka kopenhaska 100,00 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 70,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowo warzywna 80,00 g ( <b>SEL</b> ) Pyzdra szynkowa 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 882,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 249,60
2024-01-18 czwartek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Zacierka na mleku 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Dżem szt 1,00 szt Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300,00 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy 80,00 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 120,00 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 250,00 ml Ziemniaki 140,00 g	Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Szynka bankietowa 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 238,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,40
2024-01-19 piątek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 70,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Piersz z kumej półki 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa krupnik z ziemniakami 300,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2,00 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 70,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Pasta jajeczna z tuńczykiem 80,00 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 010,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,00
2024-01-20 sobota	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kawa mleczna 250,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa brokułowa 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 110,00 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron pene 140,00 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Szynka od szwagra 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 978,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,90