

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-01 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300,00 ml Chleb pszenny 30,00 g Chleb razowy 50,00 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	Pomarańcza 1,00 szt	Zupa ogórkowa 300,00 ml Klopsik wieprzowy po marokańsku 80,00 g Sos pomidorowy 60,00 g Kasza jęczmienna 140,00 g Buraczki 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Jogurt owocowy 1,00 szt	Chleb razowy 25,00 g Chleb pszenny 50,00 g Masło 10,00 g Piersz z kurnej półki 40,00 g Papryka 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Białko ogółem [g] 77,00 Tłuszcz [g] 51,40 Węglowodany ogółem [g] 275,20 Sód [mg] 3 740,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,70
2024-02-02 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb razowy 30,00 g Chleb pszenno-żytni 50,00 g Masło 10,00 g Łopatka z pietruszką 40,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Mandarynka 2,00 szt	Zupa pejszanka 300,00 ml Knedle z nadzieniem z moreli 220,00 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Jabłko 1,00 szt	Chleb razowy 25,00 g Chleb pszenny 50,00 g Masło 10,00 g Pasta jajeczna z makrelą 80,00 g Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Białko ogółem [g] 59,20 Tłuszcz [g] 59,80 Węglowodany ogółem [g] 303,60 Sód [mg] 2 377,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,70
2024-02-03 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250,00 g Chleb pszenny 70,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 15,00 g Szynka bankietowa 60,00 g Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jogurt naturalny 1,00 szt	Zupa brokułowa 300,00 ml Medalion wieprzowy z cebulką i pieczarkami 80,00 g Ryż 140,00 g Surówka z selera (z majonezem) 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml Sos majerankowy 60,00 g	Banan 1,00 szt	Chleb razowy 30,00 g Chleb pszenny 70,00 g Masło 10,00 g Połędwica z piersi indyka 40,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Białko ogółem [g] 79,90 Tłuszcz [g] 63,30 Węglowodany ogółem [g] 325,30 Sód [mg] 3 468,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,40
2024-02-04 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250,00 g Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 15,00 g Twarożek ze szczypiorkiem 80,00 g Pyszdra schabowa 20,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Kisiel 200,00 ml	Rosół z makaronem 300,00 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110,00 g Ziemniaki 140,00 g Marchewka z groszkiem 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Kiwi 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Szynka z indyka 40,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Białko ogółem [g] 81,80 Tłuszcz [g] 61,80 Węglowodany ogółem [g] 251,70 Sód [mg] 2 998,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 g Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Mini muffiny 2,00 szt	Zupa fasolowa 300,00 ml Gulasz wieprzowy 110,00 g Makaron pene 140,00 g Surówka z ogórka kiszzonego 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Pomarańcza 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Pasta z soczewicy czerwonej 60,00 g Szynka na kartki Nikpol 20,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Białko ogółem [g] 81,60 Tłuszcz [g] 71,90 Węglowodany ogółem [g] 312,40 Sód [mg] 2 909,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,10
2024-02-06 wtorek	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300,00 g Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Twarożek z pomidorami 80,00 g Papryka 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Kefir 1,00 szt	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	Banan 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Szynka na kartki Nikpol 40,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Białko ogółem [g] 77,10 Tłuszcz [g] 62,30 Węglowodany ogółem [g] 293,40 Sód [mg] 4 005,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,80
2024-02-07 środa	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300,00 ml Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Ser żółty 40,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Budyń 200,00 ml	Barszcz ukraiński 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	Salatka owocowa 150,00 g	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Pyszka szynkowa 40,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Białko ogółem [g] 77,50 Tłuszcz [g] 61,20 Węglowodany ogółem [g] 305,30 Sód [mg] 3 189,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,10
2024-02-08 czwartek	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Szynka od szwagra 40,00 g Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Banan 1,00 szt	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300,00 ml Wieprzowina po tokańsku 80,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka z marchwi i jabłka 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Rogaliki mini 50,00 g	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Szynka z indyka 40,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Białko ogółem [g] 82,40 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodany ogółem [g] 306,70 Sód [mg] 3 470,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-09 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300,00 g Chleb razowy 30,00 g Chleb pszenno-żytni 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	Jogurt owocowy 1,00 szt	Zupa z soczewicy 300,00 ml Dorsz panierowany 80,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka z kapusty kiszonej 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Mini pączki z nadzieniem owoce leśne 2,00 szt	Chleb razowy 25,00 g Chleb pszenny 50,00 g Masło 10,00 g Pierś z kurnej półki 20,00 g Jajko w majonezie z koperkiem 1,00 szt Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Białko ogółem [g] 100,00 Tłuszcz [g] 108,00 Węglowodany ogółem [g] 366,20 Sód [mg] 3 912,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,80
2024-02-10 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250,00 g Chleb pszenny 70,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 15,00 g Pyszka schabowa 60,00 g Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jogurt naturalny 1,00 szt	Zupa jarzynowa 300,00 ml Pieczeń rzymska 80,00 g Sos pietruszkowy 60,00 g Kasza bulgur 140,00 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200,00 g	Chleb razowy 30,00 g Chleb pszenny 70,00 g Masło 10,00 g Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Białko ogółem [g] 79,50 Tłuszcz [g] 68,40 Węglowodany ogółem [g] 272,80 Sód [mg] 3 035,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,10