

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-11 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250,00 g (MLE) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szyrka z indyka 60,00 g (GLU) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Pomarańcza 1,00 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2,00 szt Sos ziółowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 140,00 g Surówka z selera (z majonezem) 100,00 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy 250,00 ml	Rogalik z serem i szpinakiem 2,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Szyrka od szwagra 40,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 657,90 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 120,10 Węglowodany ogółem [g] 304,60 Sód [mg] 3 495,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,10
2024-02-12 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmieńne na mleku 300,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Szyrka tostowa z kurczak 40,00 g (GLU) Pomidor 40,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Serek homogenizowany 1,00 szt (MLE)	Krem z dyni 300,00 ml (SEL) Szyrka pieczona 80,00 g Sos pieczarkowy 60,00 g (MLE, GLU) Kasza pęczak 140,00 g (GLU) Sałatka z buraka 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Jabłko 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Szyrka na kartki Nikpol 20,00 g Sałatka jarzynowa II 100,00 g (JAJ, SEL) Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 000,60 Białko ogółem [g] 80,80 Tłuszcz [g] 70,30 Węglowodany ogółem [g] 255,90 Sód [mg] 3 243,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,80
2024-02-13 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300,00 g (MLE) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Szyrka bankietowa 40,00 g (GLU) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Mini muffiny 2,00 szt	Zupa minestrone z łazankami 300,00 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z indyka pieczony 80,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka kopenhaska 100,00 g (MLE, GOR) Kompot owocowy 250,00 ml Sos szpinakowo śmietanowy 60,00 g (MLE, GLU)	Kiwi 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Pyzdra schabowa 40,00 g Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 839,20 Białko ogółem [g] 68,80 Tłuszcz [g] 61,00 Węglowodany ogółem [g] 259,30 Sód [mg] 3 412,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-14 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Twarożek 80,00 g (MLE) Dżem szt 1,00 szt Herbata z cukrem 250,00 ml	Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa ogórkowa z ryżem 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlety jajeczne 80,00 g (GLU, JAJ) Sos chrzanowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 140,00 g Bukiet warzyw 3-skt. 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Mandarynka 2,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 80,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 053,70 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 63,70 Węglowodany ogółem [g] 292,40 Sód [mg] 3 331,70 Błonnik pokarmowy [g] 38,10
2024-02-15 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	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) Szyrka z indyka 40,00 g (GLU) Ogórek 30,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Kefir 1,00 szt (MLE)	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 80,00 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140,00 g Kapusta kiszona zasmażana 120,00 g (GLU, MWP) Kompot owocowy 250,00 ml	Banan 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40,00 g (GLU) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 088,10 Białko ogółem [g] 75,90 Tłuszcz [g] 71,40 Węglowodany ogółem [g] 304,10 Sód [mg] 3 872,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,00
2024-02-16 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300,00 g (MLE) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Piersz z kurnej półki 40,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Rogalik z nadzieniem śliwkowym 2,00 szt	Zupa krupnik z ziemniakami 300,00 ml (GLU, SEL) Kluski leniwe 250,00 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60,00 g (MLE) Kompot owocowy 250,00 ml	Pomarańcza 1,00 szt	Chleb razowy 25,00 g (GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Pasta jajeczna z tuńczykiem 80,00 g (JAJ, RYB) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 406,80 Białko ogółem [g] 91,00 Tłuszcz [g] 106,70 Węglowodany ogółem [g] 369,20 Sód [mg] 3 111,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,00
2024-02-17 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szyrka bankietowa 60,00 g (GLU) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jabłko 1,00 szt	Zupa brokułowa 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 110,00 g (GLU, SEL) Makaron pene 140,00 g (GLU) Surówka z ogórka kiszonego 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Jogurt owocowy 1,00 szt (MLE)	Chleb razowy 30,00 g (GLU) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Szyrka tostowa z kurcząt 40,00 g (GLU) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 036,60 Białko ogółem [g] 75,10 Tłuszcz [g] 70,80 Węglowodany ogółem [g] 277,80 Sód [mg] 3 169,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-18 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250,00 g (MLE) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Tw arożek ze szczy piorkiem 80,00 g (MLE) Schab na kartki 20,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Rosół z makaronem 300,00 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami 100,00 g (MLE) Kompot owocowy 250,00 ml	Kiwi 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Szyrka z indyka 40,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 756,80 Białko ogółem [g] 83,80 Tłuszcz [g] 62,20 Węglowodany ogółem [g] 219,00 Sód [mg] 2 851,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,00
2024-02-19 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300,00 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Pyzdra szynkowa 40,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Krucze ciastka 60,00 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa jarzy nowa 300,00 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 140,00 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml Bitka schabowa 80,00 g (GLU) Sos chrzanowy 60,00 g (GLU)	Mandarynka 2,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60,00 g Szyrka na kartki Nikpol 20,00 g Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 157,00 Białko ogółem [g] 80,40 Tłuszcz [g] 69,40 Węglowodany ogółem [g] 307,80 Sód [mg] 3 197,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,00
2024-02-20 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300,00 g (MLE) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Piersz z kurnej półki 40,00 g (GLU) Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Kefir 1,00 szt (MLE)	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300,00 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 80,00 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140,00 g Buraczki 120,00 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250,00 ml	Banan 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Ser żółty 40,00 g (MLE) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 960,60 Białko ogółem [g] 77,80 Tłuszcz [g] 59,40 Węglowodany ogółem [g] 285,50 Sód [mg] 3 455,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,20