

Jadłospisy

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
piątek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (MLE, SEL) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml Zupa z soczewicy 400 ml (SEL) Dorsz panierowany 80 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 20 g (GLU) Pasta twarogowo-tuńczykowa z koperkiem 80 g (MLE, JAJ, RYB) Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g (GLU) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,1 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
sobota	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 60 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyzdra schabowa 60 g Ogórek kiszony 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa brokułowa 300 ml (MLE, GLU, SEL) Medalion wieprzowy z cebulką i pieczarkami 80 g (GLU, JAJ) Ryż 140 g Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g (GLU) Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Poledwica z piersi indyka 40 g Szynka od szwagra 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,5 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,4 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 261,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
niedziela	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Pyzdra schabowa 20 g Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 60 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z selera (z majonezem) 100 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 40 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,4 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 258,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,1 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
poniedziałek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa fasolowa 300 ml (GLU, MWP, SEL) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU, SEL) Makaron pene 140 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 20 g (GLU) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,9 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
wtorek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Papryka 40 g Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 80 g (JAJ, SEL) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z rzepy białej 100 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka na kartki Nikpol 40 g Pyzdra schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,3 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,3

Jadłospisy

środa	IMiD Podstawowa 1A Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 80 g Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Kasza gryczana 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyszka szynkowa 40 g (GLU) Szynka tostowa z kurcząt 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,5 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 274 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
czwartek	IMiD Podstawowa 1A Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (SEL) Wieprzowina po tokańsku 100 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 20 g (GLU) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,4 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4