

## Jadłospisy

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 40 g Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250 ml Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt Krucze ciastka 60 g	Krem z dyni 300 ml Szynka pieczona 80 g Sos pieczarkowy 60 g Kluski śląskie 140 g Sałatka z buraka 100 g Kompot owocowy 250 ml Zupa porowo serowa z ziemniakami 300 ml Kasza gryczana 140 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w pesto bazyliowym 80 g	Jabłko 1 szt Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka na kartki Nikpol 20 g Sałatka jarzynowa II 100 g Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z zielonego groszku 80 g Szynka na kartki Nikpol 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 2 110,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 71 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 2 130,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,9
wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka bankietowa 40 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 40 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Mini muffiny 2 szt Kefir 1 szt	Zupa minestrone z łazankami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Surówka kopenhaska 100 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kapuśniak 300 ml Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym 240 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kefir 1 szt Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 1 774,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 67 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 246,7 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 2 052,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,5
środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek z pomidorami 80 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt Mandarynka 2 szt	Zupa ogórkowa 300 ml Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 80 g Ryż 140 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 120 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pieczarkowa 300 ml Kartacze z mięsem 3 szt Surówka collesław 100 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka bankietowa 40 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka na kartki Nikpol 40 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 1 990,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,2 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 2 204,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 67,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,2

## Jadłospisy

czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 40 g Ogórek 30 g Herbata z cukrem 250 ml	Kefir 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydzianych 80 g Ziemniaki 140 g Kapusta kiszona zasmażana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 808,6</b> <b>Białko ogółem [g] 76,5</b> <b>Tłuszcz [g] 67,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 239,9</b>
piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 50 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Rogalik z nadzieniem śliwkowym 2 szt	Zupa pejzanka 300 ml Pierogi z serem II 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 25 g Chleb pszenny 50 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,7</b> <b>Białko ogółem [g] 93,5</b> <b>Tłuszcz [g] 96,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 343,3</b>
sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Szynka bankietowa 60 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jabłko 1 szt	Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy 110 g Makaron spaghetti 140 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt	Chleb razowy 30 g Chleb pszenny 70 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 40 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,5</b> <b>Białko ogółem [g] 72,2</b> <b>Tłuszcz [g] 74,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 276</b>
niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Schab na kartki 20 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 778,5</b> <b>Białko ogółem [g] 83,2</b> <b>Tłuszcz [g] 62,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 223,8</b>