

Jadłospisy

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
poniedziałek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 40 g Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250 ml Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Krem z dyni 300 ml Szynka pieczona 80 g Sos pieczarkowy 60 g Kluski śląskie 140 g Salatka z buraka 100 g Kompot owocowy 250 ml Zupa porowo serowa z ziemniakami 300 ml Schab pieczony w pesto bazyliowym 80 g Kasza gryczana 140 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Szynka na kartki Nikpol 40 g Salatka jarzynowa II 100 g Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Szynka na kartki Nikpol 20 g Pasta z zielonego groszku 80 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,2 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,8 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 268
wtorek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb razowy 50 g Chleb pszenny 70 g Masło 15 g Szynka bankietowa 40 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 40 g Ogórek 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	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	Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 40 g Pierś z kurnej półki 20 g Pomidor 50 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Pyzdra schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 869,9 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 261,3 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,2 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 255,2
środa	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Twarożek z pomidorami 80 g Papryka 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	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	Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Szynka bankietowa 40 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Szynka na kartki Nikpol 40 g Połędwica z piersi indyka 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,3 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,4 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 318,6
czwartek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml Chleb razowy 50 g Chleb pszenny 70 g Masło 15 g Szynka z indyka 40 g Ogórek 30 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydzianych 80 g Kapusta kiszona zasmażana 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 140 g	Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Łopatką z pietruszką 40 g Szynka bankietowa 20 g Pomidor 50 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 986,3 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 257,2
piątek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pejzanka 300 ml Pierogi z serem II 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 20 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,8 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 265,4

Jadłospisy

sobota	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Szynka bankietowa 60 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy 110 g Makaron spaghetti 140 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 40 g Szynka od szwagra 20 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,5 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 255,1
niedziela	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Schab na kartki 20 g	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	Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Szynka z indyka 40 g Pyzdra szynkowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 876,1 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 238,7