

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-03-01 piątek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki 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	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	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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,1 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 278,9
2024-03-02 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	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)	Chleb pszenny 80 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 40 g Szynka od szwagra 20 g (GLU) Pomidor 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
2024-03-03 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	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	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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,4 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 258,9
2024-03-04 poniedziałek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki 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
2024-03-05 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
2024-03-06 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) Pyzdra 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-07 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
2024-03-08 piątek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	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 z soczewicy 400 ml (SEL) Dorsz panierowany 80 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot owocowy 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] 2 280,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 292,4
2024-03-09 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) Pyszta schabowa 60 g Ogórek kiszony 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	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) 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] 2 098,4 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 261,8
2024-03-10 niedziela	IMID Podstawowa 1A Kobiety	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	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 od szwagra 40 g (GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,1 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 269,3
2024-03-11 poniedziałek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU) Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250 ml	Krem z dyni 300 ml (SEL) Szynka pieczona 80 g Sos pieczarkowy 60 g (MLE, GLU) Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) Sałatka z buraka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Papryka 30 Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka na kartki Nikpol 40 g Sałatka jarzynowa II 100 g (JAJ, SEL) 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
2024-03-12 wtorek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 40 g (GLU) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa minestrone z łazankami 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyszta schabowa 40 g Piersz z kurnej półki 20 g (GLU) Pomidor 50 g Sałata 10 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-13 środa	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 80 g (GOR) Ryż 140 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 40 g (GLU) Papryka 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
2024-03-14 czwartek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 40 g (GLU) Ogórek 30 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydzianych 80 g (GLU, JAJ) Kapusta kiszona zasmażana 120 g (MWP) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 140 g	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopátka z pietruszką 40 g (GLU) Szynka bankietowa 20 g (GLU) Pomidor 50 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,8 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 273,5
2024-03-15 piątek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurnej półki 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pejzanka 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem II 220 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyszdra schabowa 20 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ) 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
2024-03-16 sobota	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 60 g (GLU) Ogórek 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 140 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurczątkami 40 g (GLU) Szynka od szwagra 20 g (GLU) 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
2024-03-17 niedziela	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 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 Schab na kartki 20 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 40 g (GLU) Pyszdra szynkowa 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,4 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 254
2024-03-18 poniedziałek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyszdra schabowa 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa porowo serowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) 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 (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka na kartki Nikpol 20 g Pasta z zielonego groszku 80 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,8 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 268

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-19 wtorek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurnej półki 40 g (GLU) Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kapuśniak 300 ml (GLU, MWP, SEL) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym 240 g Marchewka gotowana mini 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pyszdra schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,7 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 243
2024-03-20 środa	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z pomidorami 80 g (MLE) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pieczarkowa 300 ml (MLE, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU) Surówka collesław 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) 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] 2 195,4 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 318,6
2024-03-21 czwartek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (MLE) Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml	Zupa grochowa 300 ml (GLU, MWP, SEL) Rolada schabowa ze szpinakiem 80 g Ryż 140 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (GLU) Szynka bankietowa 20 g (GLU) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 282,2
2024-03-22 piątek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab na kartki 40 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g	Zupa krupnik z kaszy pęczak 300 ml (GLU, SEL) Dorsz panierowany 80 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20 g (GLU) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,5 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 265,1
2024-03-23 sobota	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g (GLU) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g	Zupa selerowa 300 ml (SEL) Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 80 g (MLE, GLU, JAJ) Kasza bulgur 140 g (GLU) Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 100 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurnej półki 40 g (GLU) Pyszdra szynkowa 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 791,4 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 227,3
2024-03-24 niedziela	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica z piersi indyka 60 g Papryka 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyszdra schabowa 40 g Serek wiejski 80 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 851 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 229,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-25 poniedziałek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab na kartki 40 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa ze szpinakiem 110 g (SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml Makaron kokardki 140 g (GLU)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurnej półki 20 g (GLU) Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 100 g (JAJ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 859 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 249,5
2024-03-26 wtorek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek chrzanowy 80 g (MLE) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Buraczki 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 20 g (GLU) Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 352,5
2024-03-27 środa	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa fasolowa 300 ml (GLU, MWP, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 80 g Kasza gryczana 140 g Surówka z rzepy białej 100 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (MLE, GLU, JAJ) Pyzdra szynkowa 20 g (GLU) Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,1 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 242,5
2024-03-28 czwartek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka po tokańsku 80 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z ogórka kiszzonego 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyzdra schabowa 20 g Serek homogenizowany z pomidorami 60 g (MLE) Ogórek 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,1 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 244,4
2024-03-29 piątek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa szczawiowa 300 ml (MLE, GLU, SEL) Knedle z nadzieniem z moreli 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna z makrelą 60 g (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,4 Białko ogółem [g] 62,7 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 280,1
2024-03-30 sobota	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 60 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 80 g (JAJ, SEL) Ryż 140 g Surówka z selera (z majonezem) 100 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g (GLU)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica z piersi indyka 40 g Szynka od szwagra 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 862,8 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 256,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-31 niedziela	IMiD Podstawowa 1A Kobiety	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет z gęsią 40 g (GLU, JAJ, MWP) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Żurek z kielbasą, jajkiem i ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 80 g Kopytka 160 g (GLU, JAJ) Marchewka gotowana mini 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Ciasto Izaaura 80 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa II 100 g (JAJ, SEL) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,2 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 136,1 Węglowodany ogółem [g] 285
----------------------	----------------------------	---	--	---	--

Oznaczenia alergenów:

- MLE - *Białko mleka krowiego,*
- GLU - *Gluten,*
- JAJ - *Jaja kurze,*
- OZI - *Orzechy ziemne,*
- OAR - *Orzechy archaidowe,*
- OWŁ - *Orzechy włoskie,*
- SEL - *Seler,*
- S02 - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- RYB - *Ryby,*
- SKO - *Skorupiaki,*
- MIE - *Mięczaki,*
- SOJ - *Soja,*
- STR - *Rośliny strączkowe,*
- GOR - *Gorzycza i produkty pochodne,*
- SEZ - *Ziarno sezamu,*
- ŁUB - *Łubin i produkty pochodne,*