

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-04-11 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szyńka z indyka 20 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 849,9 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 258,6
2024-04-12 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pejszanka 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g Chleb pszenny 70 g Masło 15 g Pasta jajeczna 80 g Pyszka schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,7 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 283,7
2024-04-13 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szyńka bankietowa 60 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g Makaron spaghetti 140 g Cukinia gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szyńka tostowa z kurcząt 40 g Szyńka od szwagra 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,8 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 281
2024-04-14 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Schab na kartki 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szyńka z indyka 40 g Pyszka szynkowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,6 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 258,1
2024-04-15 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pyszka schabowa 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml Schab pieczony w pesto bazyliowym 80 g Kasza jęczmienna 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szyńka na kartki Nikpol 20 g Pasta jajeczna z brokułami diet 80 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,7 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 268,5
2024-04-16 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Potrawka drobiowa diet. 240 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 140 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Jajko 1 szt Pyszka schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 320,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-17 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Bitka schabowa 80 g Sos ziołowy 60 g Kasza bulgur 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Jajko 1 szt Polędwica z piersi indyka 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 288,3
2024-04-18 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż na mleku 300 g Bułka wrocławska 30 g Chleb pszenny 50 g Masło 15 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml	Zupa z cukini 300 ml Pierogi z mięsem II 220 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 40 g Szynka bankietowa 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 265,3
2024-04-19 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Schab na kartki 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 80 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 20 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 782,6 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 238,9
2024-04-20 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Medalion drobiowy 80 g Kasza bulgur 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 40 g Pyzdra szynkowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,9 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 246,3