

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-06-11 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Piersz z kurnej półki 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa z lazankami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 110 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Jajko 1 szt Pyzdra schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,4 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
2024-06-12 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 ziemniaczanka z natką 300 ml pierogi z mięsem II diet. 220 g Kalafor 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Jajko 1 szt Połędwica z piersi indyka 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,1 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,2
2024-06-13 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml 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	Botwina 300 ml Kotlet pożarski z pieca 80 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 140 g	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,1 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
2024-06-14 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g 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 koperkowa z kasza jaglaną 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] 1 859,1 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 255,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-06-15 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 Udziki z kurczaka pieczone 80 g Kasza bulgur 140 g Kalafor 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 60 g	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Piersz z kurnej półki 40 g Pyzdra szynkowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 891,9 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 237,8 Błonnik pokarmowy [g] 21
2024-06-16 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Połędwica z piersi indyka 40 g Ser biały 60 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Schab pieczony w pesto bazyliowym 80 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 20 g Serek wiejski 80 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,9 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 252,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-17 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane 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	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml Filet z indyka pieczony 110 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Makaron kokardki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Salatka ryżowa z kurczakiem diet. 100 g Piersz z kurnej półki 20 g Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,2 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Błonnik pokarmowy [g] 21
2024-06-18 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek 80 g Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szyńka z indyka 20 g Serek homogenizowany z koperkiem 60 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,2 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
2024-06-19 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szyńka od szwagra 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa marchwianka 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 80 g Kasza jęczmienna 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy diet. 60 g	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g Pyszka szynkowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,2 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 265,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
2024-06-20 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek z oliwkami 80 g Pomidor 50 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pyszka schabowa 20 g Serek homogenizowany z pomidorami 60 g Pomidor 50 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,1 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 251 Błonnik pokarmowy [g] 19,5