

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-31 do dnia 2023-11-09 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-31 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 g Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Szynka bankietowa 40,00 g Papryka 40,00 g Salata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jogurt naturalny 1,00 szt	Zupa minestrone z lazankami 300,00 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 80,00 g Sos jarzynowy 60,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka z ogórka kiszzonego 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Mandarynka 2,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Szynka z indyka 40,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Salata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 926,50 Białko ogółem [g] 74,00 Tłuszcz [g] 72,30 Węglowodany ogółem [g] 250,30 Sód [mg] 3 607,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,20
2023-11-01 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300,00 ml Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Szynka na kartki Nikpol 40,00 g Rzodkiewka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Sok owocowy bez cukru 1,00 szt	Zupa porowo serowa z ziemniakami 300,00 ml Kartacze z mięsem 3,00 szt Marchewka talarki z natką 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Budyń 200,00 ml	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Ser żółty 40,00 g Pierś z kurnej półki 20,00 g Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Salata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 717,80 Białko ogółem [g] 105,20 Tłuszcz [g] 110,90 Węglowodany ogółem [g] 316,60 Sód [mg] 3 328,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,90
2023-11-02 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300,00 ml Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Serek homogenizowany waniliowy 80,00 g Dżem szt 1,00 szt Herbata z cukrem 250,00 ml Salata 10,00 g	Jogurt owocowy 1,00 szt	Zupa grochowa 300,00 ml Karkówka pieczona w pesto Rosso 100,00 g Kasza bulgur 140,00 g Sos pieczeniowy 60,00 g Surówka z selera (z majonezem) 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Mini muffiny 2,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g Pomidor 40,00 g Salata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Salata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 075,80 Białko ogółem [g] 96,30 Tłuszcz [g] 60,40 Węglowodany ogółem [g] 291,60 Sód [mg] 2 849,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,30
2023-11-03 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryz na mleku 300,00 g Chleb razowy 30,00 g Chleb pszenno-żytni 50,00 g Masło 10,00 g Szynka bankietowa 40,00 g Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Salata 10,00 g	Kefir 1,00 szt	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300,00 ml Nuggetsy z mintaja 85,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka z kapusty kiszzonej 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Mus jabłkowy posypany płatkami migdałowymi 200,00 g	Chleb razowy 25,00 g Chleb pszenny 50,00 g Masło 10,00 g Łopatka z pietruszką 20,00 g Pasta jajeczna ze szprotkami 50,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Salata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 973,40 Białko ogółem [g] 67,50 Tłuszcz [g] 74,90 Węglowodany ogółem [g] 266,20 Sód [mg] 3 984,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-31 do dnia 2023-11-09 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-04 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250,00 g Chleb pszenny 70,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 15,00 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80,00 g Schab na kartki 20,00 g Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Gruszka 1,00 szt	Barszcz ukraiński 300,00 ml Schab pieczony w sosie dyniowym 120,00 g Kasza jęczmieńna 140,00 g Surówka wielowarzywna 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Drożdżówka z jabłkiem 1,00 szt	Chleb razowy 30,00 g Chleb pszenny 70,00 g Masło 10,00 g Pierś z kurnej półki 40,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 205,70 Białko ogółem [g] 84,60 Tłuszcz [g] 67,30 Węglowodany ogółem [g] 324,40 Sód [mg] 3 245,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,10
2023-11-05 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250,00 g Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 15,00 g Szynka z indyka 60,00 g Rzodkiewka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Serek homogenizowany szt. 1,00 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 300,00 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110,00 g Sos pietruszkowy 60,00 g Ziemniaki 140,00 g Brukselka 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Preceł bez mleka i jaja 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Jajko w majonezie z koperkiem 1,00 szt Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 114,50 Białko ogółem [g] 85,00 Tłuszcz [g] 82,50 Węglowodany ogółem [g] 260,90 Sód [mg] 4 756,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,40
2023-11-06 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300,00 ml Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Szynka od szwagra 40,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Krucze ciastka 60,00 g	Zupa ogórkowa 300,00 ml Szynka pieczona z jabłkami 80,00 g Ryż 140,00 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml Sos majerankowy 60,00 g	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200,00 g	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Salatka szwabska 100,00 g Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 762,70 Białko ogółem [g] 85,50 Tłuszcz [g] 96,80 Węglowodany ogółem [g] 383,30 Sód [mg] 3 228,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,20
2023-11-07 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmieńne na mleku 300,00 g Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Twarożek z oliwkami 80,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Jogurt owocowy 1,00 szt	Zupa pieczarkowa z łazankami 300,00 ml Filet z kurczaka w panierce 100,00 g Ziemniaki 140,00 g Jarzynki po grecku 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Kiwi 2,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Szynka piastowska 40,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 181,20 Białko ogółem [g] 104,80 Tłuszcz [g] 79,70 Węglowodany ogółem [g] 298,00 Sód [mg] 3 735,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-31 do dnia 2023-11-09 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-08 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300,00 g Chleb razowy 50,00 g Chleb pszenny 30,00 g Masło 10,00 g Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Jogurt naturalny 1,00 szt	Zupa z zielonego groszku po florencu 300,00 ml Schab pieczony w pesto bazyliowym 140,00 g Kasza pęczak 140,00 g Surówka z rzepy białej 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Rogalik z nadzieniem śliwkowym 2,00 szt	Chleb razowy 50,00 g Chleb pszenny 30,00 g Masło 10,00 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,30 Białko ogółem [g] 77,50 Tłuszcz [g] 60,20 Węglowodany ogółem [g] 282,00 Sód [mg] 2 992,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,90
2023-11-09 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300,00 ml Chleb pszenny 30,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 10,00 g Schab na kartki 40,00 g Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Winogrona 100,00 g	Sos pomidorowy 60,00 Zupa neapolitanka z makaronem 300,00 ml Pulpet drobiowy 80,00 g Ziemniaki 140,00 g Buraczki 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Mus truskawkowy z jogurtem posypany płatkami migdałowymi 200,00 ml	Chleb razowy 25,00 g Chleb pszenny 50,00 g Masło 10,00 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,10 Białko ogółem [g] 86,90 Tłuszcz [g] 72,00 Węglowodany ogółem [g] 290,10 Sód [mg] 3 944,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,90