

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-01 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryz na mleku 300,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Kefir 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą, pieczak 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Miruna panierowana 80,00 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 140,00 g Surówka z kapusty kiszonej 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Gruszka 1,00 szt	Chleb razowy 25,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Łopátka z pietruszką 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Pasta jajeczna z pieczarkami 60,00 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 241,50 <b>Białko</b> ogółem [g] 83,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 94,60 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 281,60
2023-12-02 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 70,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Pomarańcza 1,00 szt	Barszcz ukraiński 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 110,00 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 140,00 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Drożdżówka z jabłkiem 1,00 szt	Chleb razowy 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 70,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Pierś z kurnej półki 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 491,60 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,70 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 343,90
2023-12-03 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szyrka z indyka 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Serek homogenizowany 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 110,00 g Sos pietruszkowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140,00 g Brukselka 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Mini muffiny 2,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w majonezie z koperkiem 1,00 szt ( <b>JAJ</b> ) Pyzdra schabowa 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 145,60 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 94,50 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 232,80

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Krucze ciastka 60,00 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa ogórkowa 300,00 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Szynka pieczona z jabłkami 80,00 g Ryż 140,00 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100,00 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 250,00 ml Sos majerankowy 60,00 g ( <b>GLU</b> )	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200,00 g	Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Salatka szwabska 100,00 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, GOR</b> ) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 331,50 <b>Białko</b> ogółem [g] 73,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,20 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 324,40
2023-12-05 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki jęczmieńne na mleku 300,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Jogurt owocowy 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pieczarkowa z łazankami 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka w panierce panko 100,00 g ( <b>JAJ</b> ) Ziemniaki 140,00 g Surówka z marchwi i jabłka 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Kiwi 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 011,60 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,80 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 285,20
2023-12-06 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Koktajl jogurtowo malinowy 150,00 g ( <b>MLE</b> )	Zupa z zielonego groszku po florencku 300,00 ml ( <b>MLE, MWP, SEL</b> ) Zraz schabowy z szynką 80,00 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Kasza pęczak 140,00 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z rzepy białej 120,00 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250,00 ml	Rogalik z nadzieniem śliwkowym 2,00 szt	Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Salatka brokułowa z jajkiem 100,00 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 724,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 114,00 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 339,40

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-07 czwartek	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenny 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Winogrona 100,00 g	Zupa neapolitanka z makaronem 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80,00 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140,00 g Buraczki 120,00 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250,00 ml	Mus truskawkowy z jogurtem posypany płatkami migdałowymi 200,00 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 25,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Pierś z kunej półki 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 084,50 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,00 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,90 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 280,80
2023-12-08 piątek	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Łopata z pietruszką 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Mandarynka 2,00 szt	Zupa krupnik z ziemniakami 300,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Knedle z nadzieniem z moreli 220,00 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250,00 ml	Jabłko 1,00 szt	Chleb razowy 25,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z makrelą 80,00 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 991,60 <b>Białko</b> ogółem [g] 60,00 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,30 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 308,40
2023-12-09 sobota	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 70,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jogurt naturalny 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa brokułowa 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 80,00 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Kasza bulgur 140,00 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszonego 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml Sos majerankowy 60,00 g ( <b>GLU</b> )	Banan 1,00 szt	Chleb razowy 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 70,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 80,00 g Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 185,20 <b>Białko</b> ogółem [g] 79,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,60 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 291,90

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-10 niedziela	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Tw arozek ze szczy piorkiem 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pyszdra schabowa 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jogurt owocowy 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	Rosól z makaronem 300,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy 80,00 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 140,00 g Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250,00 ml	Sok owocowy bez cukru 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Szyrka z indyka 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 1 680,90</b> <b>Białko ogółem [g] 71,60</b> <b>Tłuszcz [g] 57,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 222,70</b>