

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-21 wtorek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300,00 g (MLE) Chleb razowy 120,00 g (GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Twarożek z truskawkami 80,00 g (MLE) Dżem szt 1,00 szt Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa ogórkowa 300,00 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 110,00 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 140,00 g (GLU) Kalańior 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pasta z fasoli czerwonej 80,00 g (STR) Serek homogenizowany z koperkiem 60,00 g (MLE) Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,80 Białko ogółem [g] 84,20 Tłuszcz [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 319,20
2023-11-22 środa	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka od szwagra 40,00 g (GLU, MWP, SEL) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Krem z dyni 300,00 ml (SEL) Bitka z kurczaka z serem żółtym i pieczarką 80,00 g (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana 140,00 g Surówka kopenhaska 100,00 g (MLE, GOR) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pasta drobiowo-warzywna 80,00 g (SEL) Szynka z kotła Gustavus 20,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,60 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 80,70 Węglowodany ogółem [g] 253,90
2023-11-23 czwartek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Zacierka na mleku 300,00 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb razowy 120,00 g (GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80,00 g (MLE) Dżem szt 1,00 szt Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300,00 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy 80,00 g (GLU, JAJ, MWP) Surówka z kapusty pekińskiej 120,00 g (JAJ) Kompot owocowy 250,00 ml Ziemniaki 140,00 g	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pyzdra schabowa 40,00 g (GLU, MWP, SEL) Szynka bankietowa 20,00 g Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,00 Białko ogółem [g] 88,30 Tłuszcz [g] 79,50 Węglowodany ogółem [g] 323,20
2023-11-24 piątek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pierś z kury półki 40,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa z fasolki szparagowej 300,00 ml (MLE, GLU, SEL, STR) Naleśniki z serem II 2,00 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60,00 g (MLE) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 20,00 g Pasta jajeczna z tuńczykiem 80,00 g (JAJ, RYB) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,80 Białko ogółem [g] 84,40 Tłuszcz [g] 87,40 Węglowodany ogółem [g] 300,10
2023-11-25 sobota	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kawa mleczna 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka bankietowa 60,00 g Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa kalafiorowa 300,00 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa ze szpinakiem 80,00 g (MWP) Kasza jęczmienna 140,00 g (GLU) Sałata z buraka 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml Sos jarzynowy 60,00 g (GLU, SEL)	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g Szynka od szwagra 40,00 g (GLU, MWP, SEL) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,20 Białko ogółem [g] 81,20 Tłuszcz [g] 74,30 Węglowodany ogółem [g] 263,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-26 niedziela	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kakao 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka z indyka 60,00 g Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Rosół z makaronem 300,00 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski z serem 100,00 g (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki 140,00 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka od szwagra 20,00 g (GLU, MWP, SEL) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80,00 g (MLE, RYB) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,70 Białko ogółem [g] 87,10 Tłuszcz [g] 83,20 Węglowodany ogółem [g] 259,20
2023-11-27 poniedziałek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 g (MLE, GLU) Chleb razowy 120,00 g (GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Twarożek 80,00 g (MLE) Miód szt. 1,00 szt Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa porowo serowa z ziemniakami 300,00 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100,00 g (MWP) Ryż 140,00 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Schab na kartki 40,00 g (GLU, MWP, SEL) Pierś z kurnej półki 20,00 g (GLU) Ogórek kiszony 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,30 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 69,60 Węglowodany ogółem [g] 313,90
2023-11-28 wtorek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300,00 g (MLE) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 120,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka bankietowa 40,00 g Papryka 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa minestrone z łazankami 300,00 ml (GLU, JAJ, SEL, STR) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100,00 g Sos jarzynowy 60,00 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140,00 g Surówka z ogórka kiszzonego 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka z indyka 40,00 g Serek wiejski ze szczy piorkiem 60,00 g (MLE) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,00 Białko ogółem [g] 81,80 Tłuszcz [g] 77,50 Węglowodany ogółem [g] 308,00
2023-11-29 środa	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Zacierka na mleku 300,00 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka na kartki Nikpol 40,00 g (GLU, MWP, SEL) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa pieczarkowa 300,00 ml (MLE, SEL) Kartacze z mięsem 3,00 szt (GLU) Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pierś z kurnej półki 40,00 g (GLU) Ser biały 40,00 g (MLE) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,40 Białko ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 286,20
2023-11-30 czwartek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza manna na mleku 300,00 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 120,00 g (GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80,00 g (MLE) Dżem szt 1,00 szt Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa grochowa 300,00 ml (GLU, MWP, SEL, STR) Pieczeń rzymska 80,00 g (GLU, JAJ, MWP) Kasza bulgur 140,00 g (GLU) Sos pieczeniowy 60,00 g (GLU) Sałata z buraka 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka od szwagra 40,00 g (GLU, MWP, SEL) Szynka bankietowa 20,00 g Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,10 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 72,00 Węglowodany ogółem [g] 330,60