

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmieńne na mleku 300,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Rogalik z nadzieniem śliwkowym 2,00 szt	Zupa fasolowa 300,00 ml (GLU, MWP, SEL) Makaron pene 140,00 g (GLU) Marchewka gotowana mini 120,00 g (GLU) Kompot owocowy 250,00 ml Potrawka drobiowa w paprykowym trio 110,00 g (SEL)	Mandarynka 2,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 80,00 g Szynka na kartki Nikpol 20,00 g (GLU) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 725,20</b> <b>Białko ogółem [g] 93,60</b> <b>Tłuszcz [g] 91,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 387,80</b>
2023-12-12 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300,00 g (MLE) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Pierś z kurnej półki 40,00 g (GLU) Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Kefir 1,00 szt (MLE)	Zupa dyniowa z zacierką 300,00 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Gołąbek po hiszpańsku 80,00 g (JAJ, SEL) Sos pomidorowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 140,00 g Surówka z ogórka kiszzonego 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Pomarańcza 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Ser żółty 40,00 g (MLE) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,70</b> <b>Białko ogółem [g] 76,80</b> <b>Tłuszcz [g] 72,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 277,90</b>
2023-12-13 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300,00 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 80,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Gruszka 1,00 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 80,00 g Sos chrzanowy 60,00 g (GLU) Kasza gryczana 140,00 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Mus truskawkowy 150,00 g	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Pyszka szyrkowa 40,00 g (GLU) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,20</b> <b>Białko ogółem [g] 66,20</b> <b>Tłuszcz [g] 54,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 323,20</b>

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-14 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane 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 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Banan 1,00 szt	Zupa ziemniaczanka z natką 300,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Wieprzowina potoskańska 80,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Sos ziołowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Gnocci z masłem roślinnym i posypane płatkami drożdżowymi 140,00 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Jabłko 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 z indyka 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 214,30 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,40 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 288,30
2023-12-15 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z warzywami 80,00 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Serek homogenizowany szt. 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z soczewicy 300,00 ml ( <b>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	Herbatniki 50,00 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</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 kurnej półki 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Jajko w majonezie z koperkiem 1,00 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 465,00 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 106,40 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,70
2023-12-16 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> ) Pyszta schabowa 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jogurt naturalny 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa szczawiowy krupnik z kaszą pęczak 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 80,00 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 140,00 g Buraczki 120,00 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250,00 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200,00 g	Chleb razowy 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 70,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 991,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 75,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,10 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 271,10

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-17 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> ) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Winogrona 100,00 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2,00 szt Sos pietruszkowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140,00 g Surówka z selera (z majonezem) 100,00 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kompot owocowy 250,00 ml	Rogalik z serem i szpinakiem 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> ) Szynka od szwagra 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 573,80 <b>Białko</b> ogółem [g] 123,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 117,90 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 286,00
2023-12-18 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> ) Schab na kartki 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Gruszka 1,00 szt	Żurek z ziemniakami 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, MWP, SEL</b> ) Pierogi z mięsem II 220,00 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100,00 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 250,00 ml	Jogurt owocowy 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100,00 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 222,80 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,00 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 298,40
2023-12-19 wtorek	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300,00 g ( <b>MLE</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 truskawkami 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Dżem szt 1,00 szt Herbata z cukrem 250,00 ml	Mini muffiny 2,00 szt	Zupa ogórkowa 300,00 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy 110,00 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Makaron spaghetti 140,00 g ( <b>GLU</b> ) Kalafior 120,00 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> ) Pasta z fasoli czerwonej 80,00 g Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 946,50 <b>Białko</b> ogółem [g] 71,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,40 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 274,90

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-20 środa	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Szyńka od szwagra 40,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	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	Mandarynka 2,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Pasta drobiowo warzywna 80,00 g (SEL) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 865,20 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 55,00 Węglowodany ogółem [g] 262,40