

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

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa fasolowa 300,00 ml (GLU, MWP, SEL) Potrawka drobiowa w paprykowym trio 110,00 g (SEL) Makaron pene 140,00 g (GLU) Marchewka gotowana mini 120,00 g (GLU) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka na kartki Nikpol 20,00 g (GLU) Pasta z soczewicy czerwonej 80,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,70 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 69,50 Węglowodany ogółem [g] 319,90
2023-12-12 wtorek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Ryz na mleku 300,00 g (MLE) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 120,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Piersz z kurnej półki 40,00 g (GLU) Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	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	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Ser żółty 40,00 g (MLE) Pyszka schabowa 20,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,30 Białko ogółem [g] 84,10 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 292,80
2023-12-13 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) Pasta z zielonego groszku 80,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	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	Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pyszka szynkowa 40,00 g (GLU) Szynka tostowa z kurcząt 20,00 g (GLU) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,20 Białko ogółem [g] 72,50 Tłuszcz [g] 66,40 Węglowodany ogółem [g] 287,70
2023-12-14 czwartek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 120,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka od szwagra 40,00 g (GLU) Papryka 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa zalewajka grzybowa 300,00 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Wieprzowina po toskańsku 100,00 g (MLE, GLU) Sos ziołowy 60,00 g (GLU) Gnocci z maselkiem roślinnym i posypane płatkami drożdżowymi 140,00 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 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 20,00 g (GLU) Serek wiejski z koperkiem 80,00 g (MLE) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,10 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 103,30 Węglowodany ogółem [g] 315,90
2023-12-15 piątek	IMID Podstawowa 1A Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300,00 g (MLE) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Pasta twarogowa z warzywami 80,00 g (MLE, SEL) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa z soczewicy 400,00 ml (SEL) Miruna panierowana 80,00 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140,00 g Surówka z kapusty kiszzonej 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) Łopatka z pietruszką 40,00 g (GLU) Jajko w majonezie z koperkiem 1,00 szt (JAJ) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,50 Białko ogółem [g] 99,80 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 292,10

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

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-16 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) Pyzdra schabowa 60,00 g (GLU) Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa szczawiowy krupnik z kaszą pęczak 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 80,00 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140,00 g Buraczki 120,00 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g (GLU) Twarożek z oliwkami 80,00 g (MLE) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,90 Białko ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 74,30 Węglowodany ogółem [g] 260,90
2023-12-17 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 (GLU) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2,00 szt Sos pietruszkowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 140,00 g Surówka z selera (z majonezem) 100,00 g (JAJ, SEL) 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) Serek homogenizowany z koperkiem 60,00 g (MLE) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,00 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 94,50 Węglowodany ogółem [g] 258,80
2023-12-18 poniedziałek	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) Schab na kartki 40,00 g (GLU) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Żurek z ziemniakami 300,00 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Pierogi z mięsem II 220,00 g (GLU, JAJ, MWP) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100,00 g (JAJ) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Piersz z kurnej półki 20,00 g (GLU) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100,00 g (MLE, GLU, JAJ) Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,60 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 89,30 Węglowodany ogółem [g] 328,50
2023-12-19 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) Kalafior 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 Szynka tostowa z kurcząt 20,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,20 Białko ogółem [g] 81,70 Tłuszcz [g] 70,90 Węglowodany ogółem [g] 316,40
2023-12-20 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) 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 drobiowa warzywna 80,00 g (SEL) Pyzdra szynkowa 20,00 g (GLU) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 908,40 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 62,70 Węglowodany ogółem [g] 250,30