

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-21 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z pomidorami 80 g (MLE) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Mandarynka 2 szt	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 140 g Surówka z selera (z majonezem) 100 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na kartki Nikpol 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,3 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
2024-02-22 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (MLE) Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa grochowa 300 ml (GLU, MWP, SEL) Rolada schabowa ze szpinakiem 80 g Ryż 140 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Marchewka gotowana mini 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,8 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
2024-02-23 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na kartki 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa szczawiowy krupnik z kaszą pęczak 300 ml (MLE, GLU, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 80 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 25 g (GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20 g (GLU) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 882,7 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 234,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,6
2024-02-24 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g (GLU) Ogórek 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 80 g Kasza bulgur 140 g (GLU) Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 100 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Krucze ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pierś z kurnej półki 40 g (GLU) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
2024-02-25 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 60 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Mini muffiny 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,5 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 233,5 Błonnik pokarmowy [g] 20

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-26 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na kartki 40 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jabłko 1 szt	Zupa pieczarkowa 300 ml (MLE, SEL) Potrawka z indyka z pieczoną dynią 110 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml Makaron kokardki 140 g (GLU)	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g (MLE, GLU, JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 913,2 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
2024-02-27 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek chrzanowy 80 g (MLE) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 80 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,1 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
2024-02-28 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa kapuśniak 300 ml (GLU, MWP, SEL) Zraz schabowy z szynką 80 g (GLU, GOR) Kasza gryczana 140 g Surówka z rzepy białej 100 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słończnikiem prażonym 80 g (MLE, JAJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,1 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 266,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
2024-02-29 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka w panierce panko 80 g (JAJ) Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyszka schabowa 40 g Ogórek 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 815,8 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 255,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2