

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-01 czwartek	Pięczenno Podstawowa	Zacierka na mleku 250,00 ml Chleb pszenny 80,00 g Bułka wrocławska 20,00 g Masło 15,00 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80,00 g Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Zupa ogórkowa 300,00 ml Klopsik wieprzowy po marokańsku 100,00 g Sos pomidorowy 60,00 g Kasza jęczmienna 170,00 g Buraczki 80,00 g Surówka colleslaw 70,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Pomarańcza 1,00 szt	Chleb pszenny 80,00 g Bułka wrocławska 20,00 g Masło 15,00 g Polędwica drobiowa 40,00 g Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g Masło 5,00 g Szynkowa 20,00 g
2024-02-02 piątek	Pięczenno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250,00 ml Chleb pszenny 80,00 g Bułka wrocławska 20,00 g Masło 15,00 g Schab Benedykta 40,00 g Papryka 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Zupa pejszanka 300,00 ml Knedle z nadzieniem z moreli 260,00 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Mandarynka 2,00 szt	Chleb pszenny 80,00 g Bułka wrocławska 20,00 g Masło 15,00 g Pasta jajeczna z makrelą 80,00 g Ogórek kiszony 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt
2024-02-03 sobota	Pięczenno Podstawowa	Kawa mleczna 250,00 g Chleb pszenny 60,00 g Bułka wrocławska 20,00 g Masło 15,00 g Twarożek z koperkiem 80,00 g Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Zupa brokułowa 300,00 ml Medalion wieprzowy z cebulką i pieczarkami 100,00 g Sos majerankowy 60,00 g Ryż 170,00 g Szpinak 80,00 g Surówka z selera (z majonezem) 70,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Banan 1,00 szt	Chleb pszenny 60,00 g Bułka wrocławska 20,00 g Masło 15,00 g Szynkowa 40,00 g Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g Masło 5,00 g Szynka z kořa Gustavus 20,00 g
2024-02-04 niedziela	Pięczenno Podstawowa	Kakao 250,00 g Chleb pszenny 80,00 g Bułka wrocławska 40,00 g Masło 15,00 g Szynka biała z indyka 40,00 g Łukosz 60,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Rosół z makaronem 300,00 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 140,00 g Ziemniaki 170,00 g Marchewka z groszkiem 80,00 g Surówka z kapusty pekińskiej 70,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Jabłko 1,00 szt	Chleb pszenny 80,00 g Bułka wrocławska 40,00 g Masło 15,00 g Ser żółty 40,00 g Papryka 90,00 g Sałata 10,00 g Cukier 10,00 g Herbata 1,00 szt	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt
2024-02-05 poniedziałek	Pięczenno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250,00 g Chleb pszenny 60,00 g Bułka wrocławska 20,00 g Masło 15,00 g Szynka piastowska 40,00 g Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Zupa fasolowa 300,00 ml Gulasz wieprzowy 150,00 g Makaron pene 170,00 g Surówka z ogórka kiszzonego 70,00 g Brokuły 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Kiwi 1,00 szt	Chleb pszenny 60,00 g Bułka wrocławska 20,00 g Masło 15,00 g Pasta z soczewicy czerwonej 80,00 g Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g Masło 5,00 g Szynka konserwowa 20,00 g

		SUMA
2024-02-01 czwartek	Placeczno Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,00 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 79,30 Węglowodany ogółem [g] 330,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,20
2024-02-02 piątek	Placeczno Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,30 Białko ogółem [g] 67,40 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 344,60 Błonnik pokarmowy [g] 19,60
2024-02-03 sobota	Placeczno Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,70 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 77,20 Węglowodany ogółem [g] 349,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,90
2024-02-04 niedziela	Placeczno Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,60 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 84,20 Węglowodany ogółem [g] 316,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,40
2024-02-05 poniedziałek	Placeczno Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,30 Białko ogółem [g] 97,00 Tłuszcz [g] 76,60 Węglowodany ogółem [g] 335,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,10

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-06 wtorek	Placeczno Podstawowa	Ryż na mleku 250,00 g Chleb pszenny 80,00 g Bułka wrocławska 20,00 g Masło 15,00 g Twarożek z pomidorami 80,00 g Papryka 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt	Zupa dyniowa z zacierką 300,00 ml Gołąbek po hiszpańsku 100,00 g Sos pomidorowy 60,00 g Ziemniaki 170,00 g Surówka z rzepy białej 70,00 g Bukiet warzyw 3-ski. 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Pomarańcza 1,00 szt	Chleb pszenny 80,00 g Bułka wrocławska 40,00 g Masło 15,00 g Polędwica sopocka 40,00 g Ogórek 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt
2024-02-07 środa	Placeczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250,00 ml Chleb pszenny 80,00 g Bułka wrocławska 20,00 g Masło 15,00 g Szynka konserwowa 40,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Barszcz ukraiński 300,00 ml Udziec z indyka pieczony 100,00 g Sos musztardowy 60,00 g Kasza gryczana 170,00 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70,00 g Kalafor 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Mandarynka 2,00 szt	Chleb pszenny 80,00 g Bułka wrocławska 40,00 g Masło 15,00 g Sałatka szwabska 100,00 g Ogórek kiszony 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g Masło 5,00 g Szynka piastowska 20,00 g
2024-02-08 czwartek	Placeczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250,00 ml Chleb pszenny 60,00 g Bułka wrocławska 20,00 g Masło 15,00 g Rolada z kurczakiem 40,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300,00 ml Wieprzowina po toskańsku 100,00 g Ziemniaki 170,00 g Surówka z marchwi i jabłka 70,00 g Brokuły 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Jabłko 1,00 szt	Chleb pszenny 60,00 g Bułka wrocławska 20,00 g Masło 15,00 g Ser żółty 40,00 g Papryka 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt
2024-02-09 piątek	Placeczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250,00 g Chleb pszenny 60,00 g Bułka wrocławska 20,00 g Masło 15,00 g Pasta twarogowa z warzywami 80,00 g Ogórek kiszony 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Zupa z soczewicy 300,00 ml Dorsz panierowany 100,00 g Ziemniaki 170,00 g Surówka z kapusty kiszonej 70,00 g Jarzynki po grecku 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Banan 1,00 szt	Chleb pszenny 60,00 g Bułka wrocławska 20,00 g Masło 15,00 g Polędwica drobiowa 40,00 g Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g Masło 5,00 g Szynka biała z indyka Łukosz 20,00 g
2024-02-10 sobota	Placeczno Podstawowa	Kawa mleczna 250,00 g Chleb pszenny 100,00 g Bułka wrocławska 50,00 g Masło 15,00 g Schab Benedykta 60,00 g Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Zupa jarzynowa 300,00 ml Pieczeń rzymska 100,00 g Sos pietruszkowy 60,00 g Kasza bulgur 170,00 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70,00 g Brokuły 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Kiwi 1,00 szt	Chleb pszenny 80,00 g Bułka wrocławska 40,00 g Masło 15,00 g Szynkowa 40,00 g Papryka 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt

		SUMA
2024-02-06 wtorek	Placeczno Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,70 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 322,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,50
2024-02-07 środa	Placeczno Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,50 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 68,50 Węglowodany ogółem [g] 333,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,40
2024-02-08 czwartek	Placeczno Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,40 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 98,50 Węglowodany ogółem [g] 295,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,50
2024-02-09 piątek	Placeczno Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,70 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 86,00 Węglowodany ogółem [g] 338,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,60
2024-02-10 sobota	Placeczno Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,70 Białko ogółem [g] 92,20 Tłuszcz [g] 85,80 Węglowodany ogółem [g] 330,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,20