

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-11 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 70,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pałki z kurczaka pieczone 2,00 szt Sos ziołowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140,00 g Kalańtor 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 70,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 60,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 082,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 243,50 <b>Sód [mg]</b> 3 741,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,00
2024-02-12 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurczak 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 40,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Krem z dyni 300,00 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka pieczona 80,00 g Sos koperkowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 140,00 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraka 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40,00 g Sałatka jarzynowa b/groszku 100,00 g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ) Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 168,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,30 <b>Sód [mg]</b> 3 702,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,90
2024-02-13 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300,00 g ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa minestrone lekkostrawna 300,00 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 80,00 g Sos szpinakowo śmietanowy 60,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 140,00 g Marchewka gotowana mini 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Pierś z kurnej półki 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Pyzdra schabowa 20,00 g Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 025,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,70 <b>Sód [mg]</b> 3 408,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,40
2024-02-14 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 70,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Dżem szt 1,00 szt Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa koperkowa z ryżem 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlety jajeczne 80,00 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 60,00 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 140,00 g Bukiet warzyw 3-ski. 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 70,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 120,00 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 143,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,30 <b>Sód [mg]</b> 3 374,70 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,80
2024-02-15 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Zacierka na mleku 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa selerowa 300,00 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 80,00 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml Ziemniaki 140,00 g	Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką z pietruszką 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Szynka bankietowa 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 266,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 320,20 <b>Sód [mg]</b> 4 389,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,60

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-16 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż na mleku 300,00 g (MLE) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pierś z kumej półki 40,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa krupnik z ziemniakami 300,00 ml (GLU, SEL) Kluski leniwe 250,00 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60,00 g (MLE) Kompot owocowy 250,00 ml	Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pasta jajeczna 80,00 g (JAJ) Pyzdra schabowa 20,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,90</b> <b>Białko ogółem [g] 92,60</b> <b>Tłuszcz [g] 91,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 322,30</b> <b>Sód [mg] 3 292,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 16,50</b>
2024-02-17 sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka bankietowa 60,00 g (GLU) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa brokułowa 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 110,00 g (GLU, SEL) Makaron pene 140,00 g (GLU) Kalańor 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g (GLU) Szynka od szwagra 20,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,70</b> <b>Białko ogółem [g] 83,70</b> <b>Tłuszcz [g] 67,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 285,80</b> <b>Sód [mg] 3 223,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,10</b>
2024-02-18 niedziela	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250,00 g (MLE) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Bułka wrocławska 30,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80,00 g (MLE) Schab na kartki 20,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Rosół z makaronem 300,00 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110,00 g Sos pieczeniowy diet. 60,00 g (GLU) Ziemniaki 140,00 g Marchewka gotowana 120,00 g (GLU) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Bułka wrocławska 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Szynka z indyka 40,00 g (GLU) Pyzdra szyrkowa 20,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 938,90</b> <b>Białko ogółem [g] 84,30</b> <b>Tłuszcz [g] 73,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 243,60</b> <b>Sód [mg] 3 516,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,20</b>
2024-02-19 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku 300,00 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pyzdra szyrkowa 40,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa jarzynowa 300,00 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa 80,00 g (GLU) Kasza jęczmienna 140,00 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml Sos pietruszkowy 60,00 g (GLU)	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka na kartki Nikpol 20,00 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,30</b> <b>Białko ogółem [g] 83,80</b> <b>Tłuszcz [g] 63,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 309,30</b> <b>Sód [mg] 3 589,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,50</b>
2024-02-20 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300,00 g (MLE) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pierś z kumej półki 40,00 g (GLU) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300,00 ml (SEL) Klopsik wieprzowy 80,00 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 140,00 g Buraczki 120,00 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250,00 ml	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Jajko 1,00 szt (JAJ) Pyzdra schabowa 20,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,80</b> <b>Białko ogółem [g] 87,70</b> <b>Tłuszcz [g] 70,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 296,40</b> <b>Sód [mg] 3 965,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,70</b>