

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-05-21 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 20 g ( <b>GLU</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 262,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,4
2024-05-22 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa marchwianka 300 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka pieczona w sosie własnym 80 g Kasza jęczmienna 140 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> )	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pyzdra szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 913,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 69 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,9
2024-05-23 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa 20 g Serek homogenizowany z pomidorami 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 910,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,3
2024-05-24 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna z dynią 60 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Botwina 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 953,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 265,1
2024-05-25 sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Ryż 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z piersi indyka 40 g Szynka od szwagra 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 961,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,3
2024-05-26 niedziela	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos potrawkowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 40 g ( <b>GLU</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 109 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-27 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Kluski śląskie 140 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 20 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 270 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,3
2024-05-28 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pyszka schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 252,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,6
2024-05-29 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z pomidorami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pyszka szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, MWP, SEL</b> ) Szynka w sosie pomarańczowym z mandarynkami 110 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Kasza jęczmienna 140 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 079,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 241,2
2024-05-30 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kartacze z mięsem 3 szt ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 20 g ( <b>GLU</b> ) Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 977,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 70,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,1
2024-05-31 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z brokułami diet 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Schab na kartki 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 120 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 20 g ( <b>GLU</b> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 045,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,4

**Oznaczenia alergenów:**

- MLE - *Białko mleka krowiego,*
- GLU - *Gluten,*
- JAJ - *Jaja kurze,*
- OZI - *Orzechy ziemne,*
- OAR - *Orzechy archaidowe,*
- OWŁ - *Orzechy włoskie,*
- SEL - *Seler,*
- S02 - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- RYB - *Ryby,*
- SKO - *Skorupiaki,*
- MIE - *Mięczaki,*
- SOJ - *Soja,*
- STR - *Rośliny strączkowe,*
- GOR - *Gorzycza i produkty pochodne,*
- SEZ - *Ziarno sezamu,*
- ŁUB - *Łubin i produkty pochodne,*