

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-06-01 sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 80 g Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron kokardki 140 g (GLU) Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,5 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 242,2
2024-06-02 niedziela	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica z piersi indyka 60 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Kalań 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 40 g (GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,7 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 244,4
2024-06-03 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 20 g (GLU) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 80 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jaglana 140 g Sałata z buraka diet. 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka na kartki 20 g Sałata szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,7 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 254
2024-06-04 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż na mleku 300 g (MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Chleb pszenny 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g (GLU) Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE) Dżem szt 1 szt Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Kalań 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pierś z kunej półki 40 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 882,9 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 257,5
2024-06-05 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kaziuk 20 g Pasta jajeczna z brokułami diet 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20 g (GLU) Serek wiejski 80 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 244,6
2024-06-06 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 20 g (GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ryżem 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g (GLU) Schab na kartki 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 815 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 245,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-07 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Piersz z kunej półki 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa peizanka 300 ml (MLE, SEL) Knedle z truskawkami 260 g (GLU, JAJ) Sos waniliowo-jogurtowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna 80 g (JAJ) Pyszdra schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,5 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 296,9
2024-06-08 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 60 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 140 g (GLU) Marchewka talarki mix 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurczątką 40 g (GLU) Szynka od szwagra 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,3 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 285,9
2024-06-09 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Schab na kartki 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 40 g (GLU) Pyszdra szynkowa 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 253,7
2024-06-10 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyszdra schabowa 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Medalion wieprzowy 80 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka na kartki 20 g Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g (JAJ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,6 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 282,5

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,*