

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-07-21 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) Pyzdra schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g (GLU)	Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 40 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 258,3
2024-07-22 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurczątką 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 140 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 20 g (GLU) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,5 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 301,4
2024-07-23 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 40 g Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pyzdra schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 298
2024-07-24 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (MLE) Pyzdra szynkowa 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 80 g Kasza bulgur 140 g (GLU) Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g (GLU)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ) Szynka tostowa z kurczątką 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,7 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 248,1
2024-07-25 czwartek	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) Szynka od szwagra 40 g (GLU) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 20 g (GLU) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 292,9
2024-07-26 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa extra 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 80 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 120 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatką z pietruszką 20 g (GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 782,9 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 236,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-27 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) Pyszdra 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) Szynka pieczona z jabłkami 80 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 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 kurczą 40 g (GLU) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,1 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 235,4
2024-07-28 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 60 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Kalafor 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
2024-07-29 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 z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g (MLE, GLU) 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) Ziemiaki 140 g (GLU, JAJ) Brokuły 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 Sałatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,5 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 258,5
2024-07-30 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	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 80 g (GLU, SEL) Eskalopki z indyka 70 g (GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Kalafor 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurnej półki 40 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 954,7 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 274,9
2024-07-31 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) Pasta jajeczna z brokułami diet 80 g (MLE, JAJ) Szynekowa extra 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 80 g (GLU, SEL) Kasza bulgur 140 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 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] 1 956,5 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 241,4

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,*