

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-08-21 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) Pyszka szynkowa 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,3 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 249,4
2024-08-22 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU) Ser mozzarella kulki mini 40 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,6 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 303,7
2024-08-23 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 30 g Twarożek z łososiem wędzonym 80 g (MLE, RYB) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 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) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 911,2 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 240,5
2024-08-24 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) Pyszka schabowa 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 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 kurcząt 30 g (GLU) Pyszka schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,7 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 237,3
2024-08-25 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 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 50 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,4 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 242,9
2024-08-26 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g (MLE, GLU) Szynka od szwagra 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Krem pomidorowy ze śmietanką 300 g (MLE) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Buraczki 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Sałatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 277,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-27 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) Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE) Dżem szt 1 szt Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kopytka 140 g (GLU, JAJ) Kalańior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,1 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 291
2024-08-28 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 brokulami diet 80 g (MLE, JAJ) Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 140 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g (GLU)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka tostowa z kurczą 50 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,6 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 274,1
2024-08-29 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidory koktajlowe 50 g	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa 30 g (GLU) Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,9 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 251,6
2024-08-30 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pierś z kurnej półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Kluski leniwe 220 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna 80 g (JAJ) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 331 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 308,7
2024-08-31 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka bankietowa 40 g (GLU) Hummus 60 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g (GLU)	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka tostowa z kurczą 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,9 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 265,6

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,*