

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-09-11 środa	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 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Kasza bulgur 140 g (GLU) Szpinak 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (JAJ, SEL) Pyzdra szynkowa 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,7 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 255,1
2024-09-12 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,4 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 241,3
2024-09-13 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB) Szynka tostowa z kurczątką 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 980,6 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 258,5
2024-09-14 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) Szynka bankietowa 50 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Pomidory koktajlowe 50 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Ryż 140 g 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 15 g (MLE) Poledwica z piersi indyka 40 g Szynka od szwagra 20 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 954,4 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 263,3
2024-09-15 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 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 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 15 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,2 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 265,3
2024-09-16 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki 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 50 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab parowany 80 g Kopytka 140 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Salatka z buraka diet. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,4 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 307,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-17 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser mozzarella kulki mini 40 g 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 Kalafor 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pyszdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,9 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 303,6
2024-09-18 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) Pyszdra szynkowa 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ryż 140 g Marchewka talarki z natką 120 g 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] 2 230,4 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 274
2024-09-19 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	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 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] 2 004,2 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 264,9
2024-09-20 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 natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, 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] 1 976,1 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 253,5

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,*