

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | 1 | 3 | 5 | 7 |
|-------------------------|------------------------------|---|--|--|---|
| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | SUMA |
| 2024-02-21 środa | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z pomidorami 80 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt 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) Polędwica z piersi indyka 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,2 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 263,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 |
| 2024-02-22 czwartek | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (MLE) Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml | Zupa z cukini 300 ml (MLE, GLU, SEL) Rolada schabowa ze szpinakiem 80 g Ryż 140 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Marchewka gotowana mini 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (GLU) Szynka bankietowa 20 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,3 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 |
| 2024-02-23 piątek | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na kartki 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g | Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, 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 | Bułka wrocławska 50 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20 g (GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,3 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 |
| 2024-02-24 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) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 80 g Kasza bulgur 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) Piersz z kunej półki 40 g (GLU) Pyzdra szynkowa 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 016,6 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 |
| 2024-02-25 niedziela | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 60 g (GLU) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Befszyk wieprzowy z pieca 80 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml | Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Serek wiejski 80 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,8 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 258,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 |
| 2024-02-26 poniedziałek | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab na kartki 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (GLU, SEL) Potrawka z indyka z pieczoną dynią 110 g (GLU, SEL) Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Makaron kokardki 140 g (GLU) | Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ) Piersz z kunej półki 20 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,4 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | | | | |
|---------------------|------------------------------|--|--|---|--|
| 2024-02-27 wtorek | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Kalań 120 g Kompot owocowy 250 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka z indyka 40 g (GLU) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,6 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 |
| 2024-02-28 środa | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka od szwagra 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 60 g (GLU) | Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g (MLE, JAJ) Pyszdra szynkowa 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,6 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 |
| 2024-02-29 czwartek | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml | Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyszdra schabowa 40 g Serek homogenizowany z pomidorami 50 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,7 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 264,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 |