

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-04-11 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurej półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GÓR) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 891,1 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 242,3 Błonnik pokarmowy [g] 18
2025-04-12 sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka bankietowa 40 g (GLU) Hummus dyniowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 30 g (GLU) Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,6 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 258,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
2025-04-13 niedziela	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab na kartki 30 g Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka z indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 972,6 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 228,6 Błonnik pokarmowy [g] 18
2025-04-14 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (MLE, GLU, JAJ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka na kartki 30 g Sałatka szwabska diet. 120 g (GLU, JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,8 Białko ogółem [g] 135,3 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
2025-04-15 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kurczak gotowany z kurej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb pytlowy 60 g Masło 15 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Szyńkowa extra 30 g (GLU) Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,4 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 256,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
2025-04-16 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g Kaziuk 30 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa z kukini 300 ml (MLE, SEL) pierogi z mięsem II diet. 230 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Poledwica z piersi indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,4 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-17 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,2 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,5
2025-04-18 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek z grillowanym bakłażanem 60 g (MLE) Pasta jajeczna z łososiem 60 g (JAJ, RYB) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g (MLE, RYB) Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron orzo 140 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna 60 g (SEL) Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,3 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 268,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
2025-04-19 sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Krakowska sucha extra 60 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Kalaflor 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kajzerka 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 722,3 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 222,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
2025-04-20 niedziela	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Paszтет z blachy 40 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Połędwiczka wieprzowa pieczona 100 g Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) Sos rozmarynowy 60 g (GLU) Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Ciasto lzaura 80 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (JAJ, SEL) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,9 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
2025-04-21 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 60 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka z tuńczyka z jajkiem diet. 100 g (JAJ, RYB) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,4 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 249,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,2

Oznaczenia alergenów:

- MLE* - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- GLU* - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,
- JAJ* - Jaja i produkty pochodne,
- OZI* - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
- OWŁ* - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,
- SEL* - Seler i produkty pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
- RYB* - Ryby i produkty pochodne,
- SKO* - Skorupiaki i produkty pochodne,
- MIĘ* - Mięczaki i produkty pochodne,
- SOJ* - Soja i produkty pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,