

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-11 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Kaziuk 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml (9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy 60 g Makaron orzo 140 g (1-GLU) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 50 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g (1-GLU) Hummus buraczkowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,3 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 269,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
2025-07-12 sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Bułka wrocławska 70 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,8 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 249,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
2025-07-13 niedziela	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 60 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Wieprzowina duszona 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z pomidora b/cebuli 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,7 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 236,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,5
2025-07-14 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż brązowy na mleku 300 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kluski śląskie 140 g (1-GLU, 3-JAJ) Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g (13-LUB) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,5 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
2025-07-15 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek miętowy 80 g (7-MLE) Szynka Natura Lukullus 40 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (9-SEL) Schab po tokańsku diet. 100 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 50 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,2 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 255,2 Błonnik pokarmowy [g] 28
2025-07-16 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka ryżowa z warzywami i szynką lekkostrawna 120 g (1-GLU, 3-JAJ) Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,5 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 255,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-17 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Botwinka lekka 300 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana biała 140 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta z cukinii lekka 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,4 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
2025-07-18 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pierogi z serem II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta jajeczna z makrelą 80 g (3-JAJ) Polędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,8 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
2025-07-19 sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Karkówka pieczona w pesto Rosso 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g (1-GLU) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od szwagra 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 870,2 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 230,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
2025-07-20 niedziela	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa z soczewicą 300 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-LUB) Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ryż 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,4 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Oznaczenia alergenów:

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