

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-21 poniedziałek	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) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Barszcz ukraiński diet. 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza kuskus 140 g (1-GLU) Seler gotowany z cukinią i koperkiem 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) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g (13-LUB) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,2 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 299 Błonnik pokarmowy [g] 28
2025-07-22 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 130 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb pytlowy 60 g Masło 15 g (7-MLE) Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,1 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 238,8 Błonnik pokarmowy [g] 25
2025-07-23 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 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) Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek figowy 80 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 140 g (1-GLU) Kalań 120 g Kompot owocowy 250 ml	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) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynekowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,9 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 272,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6
2025-07-24 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż brązowy 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) Kaziuk 50 g (1-GLU) Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy 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) Poledwica z piersi indyka 50 g (1-GLU) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 120 g (3-JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,5 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 237 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
2025-07-25 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 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) Wieprzowina z zapiecka 40 g (1-GLU) Twarożek z jabłkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Rumianek 250 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Schab na kartki 40 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 240,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-26 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) Piers z kurnej półki 50 g (1-GLU) Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (1-GLU, 9-SEL) Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 929,5 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 256,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
2025-07-27 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) Szynka z indyka 50 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 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 od szwagra 30 g (1-GLU) Ser mozzarella 30 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,8 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 238,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
2025-07-28 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 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) Ser biały 80 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	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) Szynekowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,2 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 265,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
2025-07-29 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 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) Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 140 g Sałata z jogurtem greckim 120 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka Natura Lukullus 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 120 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
2025-07-30 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml (1-GLU, 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) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) pierogi z mięsem II diet. 240 g (1-GLU, 3-JAJ) Sałatka z buraka diet. 120 g Kompot owocowy 250 ml	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) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,7 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 280,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
2025-07-31 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 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) Filet z indyka pieczony 30 g Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z cukinii 120 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	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) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 120 g (3-JAJ, 9-SEL) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 267,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1

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,