

## Jadłospisy

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 120 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Łopátka z pietruszką 20 g ( <b>GLU</b> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 782,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 66 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 237,6
sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Medalion drobiowy 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza bulgur 140 g ( <b>GLU</b> ) Kalańior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pierś z kurnej półki 40 g ( <b>GLU</b> ) Pyzdra szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 851,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 235
niedziela	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z piersi indyka 40 g Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Befszyk wieprzowy z pieca 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa 20 g Serek wiejski 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 039,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,5
poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 110 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna 140 g ( <b>GLU</b> ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 100 g Pierś z kurnej półki 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 950,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,1

**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,*