

Jadłospisy

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
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) Szynka bankietowa 60 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 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) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU) Szynka od szwagra 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,3 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 285,9
niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Schab na kartki 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Szczynek 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 40 g (GLU) Pyszka szynkowa 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 253,7
poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyszka schabowa 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 80 g Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka na kartki Nikpol 20 g Pasta jajeczna z brokułami diet 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,7 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 265,6
wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurej półki 40 g (GLU) 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 110 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pyszka schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,3 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 309,3
środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa 80 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenny 70 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] 2 279,8 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 289
czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż na mleku 300 g (MLE) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (MLE) Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml	Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ, MWP) Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 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] 2 217,7 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 273,1

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,*