

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-06-21 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB) Szynkowa extra 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,2 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 256,7
2024-06-22 sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 40 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Ryż 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g (GLU)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 40 g Szynka od szwagra 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,4 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 255,5
2024-06-23 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) Pyszdra schabowa 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 Marchewka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g (GLU)	Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 40 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 258,3
2024-06-24 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurczątką 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 140 g (GLU) Kalafor 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 20 g (GLU) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,9 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 297,8
2024-06-25 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 40 g Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml	Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pyszdra schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,2 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 325,7
2024-06-26 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (MLE) Pyszdra szynkowa 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Medalion wieprzowy 80 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 140 g (GLU) Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ) Szynka tostowa z kurczątką 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 258,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-27 czwartek	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> ) Szynka od szwagra 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kartacze z mięsem 3 szt ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 20 g ( <b>GLU</b> ) Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 024 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,9
2024-06-28 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> ) Szynkowa extra 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml ( <b>GLU, JAJ, 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> ) Łopatka z pietruszką 20 g ( <b>GLU</b> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 782,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 236,2
2024-06-29 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> ) Pyzdra schabowa 40 g Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka pieczona z jabłkami 80 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 140 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki z natką 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> ) Szynka tostowa z kurcząt 40 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 005,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 235,4
2024-06-30 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> ) Połędwica z piersi indyka 60 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Kalafior 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> ) Szynka bankietowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 097,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 91 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 244,4

**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,*