

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-07-11 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml	Botwina 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet pożarski z pieca 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 140 g	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 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 035,4 <b>Białko ogółem [g] 79</b> <b>Tłuszcz [g] 73</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 275,2</b>
2024-07-12 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 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> ) Schab na kartki 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g	Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet rybny 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Jarzyny 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> ) Łopatką 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] 1 962,6 <b>Białko ogółem [g] 79,3</b> <b>Tłuszcz [g] 70,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 268,5</b>
2024-07-13 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> ) Udziki z kurczaka pieczone 80 g Kasza bulgur 140 g ( <b>GLU</b> ) Kalań 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pierś z kunej 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] 1 891,9 <b>Białko ogółem [g] 82,5</b> <b>Tłuszcz [g] 69,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 237,8</b>
2024-07-14 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> ) Poledwica z piersi indyka 40 g Ser biały 80 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> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 80 g 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] 1 967,6 <b>Białko ogółem [g] 95,4</b> <b>Tłuszcz [g] 67,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 253,4</b>
2024-07-15 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	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 110 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Makaron kokardki 140 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 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> ) Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 100 g Pierś z kunej półki 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 894,2 <b>Białko ogółem [g] 87,2</b> <b>Tłuszcz [g] 57</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 267,3</b>
2024-07-16 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna 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> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g ( <b>GLU, 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> ) Szynka z indyka 20 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] 2 249,2 <b>Białko ogółem [g] 88</b> <b>Tłuszcz [g] 85,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 290,9</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-17 środa	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 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa marchwianka 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 140 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> )	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pyszka szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 975,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 265,1
2024-07-18 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż 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> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g ( <b>GLU</b> ) Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pyszka schabowa 20 g Serek homogenizowany z pomidorami 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 138,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251
2024-07-19 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 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> ) Serek wiejski z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa extra 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</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> ) Pasta z makreli 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 979,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,4
2024-07-20 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> ) Szynka bankietowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Ryż 140 g Bukiet warzyw 3-ski. 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z piersi indyka 40 g Szynka od szwagra 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 962,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,5

**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,*