

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-08-01 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 845,8 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 249
2024-08-02 piątek	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) Pierś z kurnej półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Pierogi z serem II 260 g (MLE, GLU, JAJ) Mus truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna 80 g (JAJ) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 311,4
2024-08-03 sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Hummus 60 g Szynka bankietowa 40 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 140 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,8 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 263,7
2024-08-04 niedziela	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,9 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 269,7
2024-08-05 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Kalań 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 100 g (SEL) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,3 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 286,8
2024-08-06 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) Pierś z kurnej półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Polędwiczka wieprzowa z jabłkami 100 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) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,8 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 307,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-07 środa	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) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,8 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 301,2
2024-08-08 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) 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) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gł 60 g Ryż 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynekowa extra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,5 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 282,4
2024-08-09 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z kasza jagłaną 300 ml (SEL) Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 120 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopátka z pietruszką 30 g (GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,1 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 274,5
2024-08-10 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) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Szynek bankietowa 30 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza bulgur 140 g (GLU) Kalańior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurnej półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 855,7 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 239,4

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,*