

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-09-01 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 grillowanym bakłażanem 80 g 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 110 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] 2 106,9 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 266,6
2024-09-02 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż na mleku 300 g (MLE) 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 kaszą bulgur 300 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g (GLU, SEL) 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] 2 137,9 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 301
2024-09-03 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 kurnej półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Połędwiczka 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 kulki mini 40 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,5 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 294,8
2024-09-04 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) Kaziuk 30 g 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-ski. 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,8 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 301,6
2024-09-05 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza bulgur 140 g (GLU) Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 965,7 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 249,2
2024-09-06 piątek	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) Schab na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 120 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 60 g (GLU)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatka 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] 1 885,4 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 252,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-07 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 ziołami 80 g (MLE) Szynka bankietowa 30 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jaglana 140 g Kalańior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,4 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 239,8
2024-09-08 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica z piersi indyka 30 g Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyszdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,3 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 251
2024-09-09 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) 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 dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Makaron kokardki 140 g (GLU) Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 100 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 857,7 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 257,6
2024-09-10 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Szynka bankietowa 30 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml Ryż 140 g Sos z pomidorów pelati 60 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,3 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 282,6

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,*