

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-09-21 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 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Szynka pieczona z warzywami 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) 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 30 g ( <b>GLU</b> ) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 957,7 <b>Białko ogółem [g] 90,9</b> <b>Tłuszcz [g] 75,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 234,9</b>
2024-09-22 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 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 120 g 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 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 004,4 <b>Białko ogółem [g] 106,6</b> <b>Tłuszcz [g] 83,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 242,9</b>
2024-09-23 poniedziałek	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> ) Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Medalion drobiowy (gotowany) z pulpą mango 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 100 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 na kartki 30 g Sałatka szwabska diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 055,6 <b>Białko ogółem [g] 100,7</b> <b>Tłuszcz [g] 65,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 272,4</b>
2024-09-24 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany natur kg 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem szt 1 szt Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa marchwianka 300 ml ( <b>SEL</b> ) pierogi z mięsem II diet. 220 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 276,8 <b>Białko ogółem [g] 86,3</b> <b>Tłuszcz [g] 84,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 298,3</b>
2024-09-25 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> ) Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 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 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 263,6 <b>Białko ogółem [g] 102,5</b> <b>Tłuszcz [g] 87,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 274,1</b>
2024-09-26 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 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 30 g ( <b>GLU</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidory koktajlowe 50 g	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 30 g ( <b>GLU</b> ) Pasta jajeczna z awokado 80 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 023,9 <b>Białko ogółem [g] 97,7</b> <b>Tłuszcz [g] 73</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 254</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-27 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś z kunej półki 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kluski leniwe 220 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna 80 g ( <b>JAJ</b> ) Pyszdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 331 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 82 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,7
2024-09-28 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Hummus 60 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa brokułowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron świderki 140 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 005,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264,8
2024-09-29 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> ) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 207 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,2
2024-09-30 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pyszdra szynkowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 102,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299

**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,*