

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-10-11 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pierogi ruskie diet. II 240 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 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> ) Pasta z makreli 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 125,4 <b>Białko ogółem [g] 89,9</b> <b>Tłuszcz [g] 80,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 271,2</b>
2024-10-12 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 50 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Kasza jęczmienna 140 g ( <b>GLU</b> ) Sos majerankowy 60 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> ) Polędwica z piersi indyka 40 g Szynka od szwagra 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 936 <b>Białko ogółem [g] 90,6</b> <b>Tłuszcz [g] 74,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 231</b>
2024-10-13 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> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony 110 g Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana 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> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 109,6 <b>Białko ogółem [g] 104</b> <b>Tłuszcz [g] 76,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 259,6</b>
2024-10-14 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab parowany 80 g Kopytka 140 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraka diet. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 256,4 <b>Białko ogółem [g] 87,9</b> <b>Tłuszcz [g] 79</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 307,9</b>
2024-10-15 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki mini 40 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Kalań 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Szynka na kartki 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 324,4 <b>Białko ogółem [g] 89,8</b> <b>Tłuszcz [g] 80,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 315,7</b>
2024-10-16 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki 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> ) Pyzdra szynkowa 30 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek miętowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina duszona 100 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż 140 g Marchewka gotowana mini 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 kalafiorowa z jajkami diet. 100 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 202,5 <b>Białko ogółem [g] 99,6</b> <b>Tłuszcz [g] 86,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 266,7</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-17 czwartek	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> ) Szynka od szwagra 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Krem z dyni 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kartacze z mięsem diet. 3 szt ( <b>GLU</b> ) 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> ) Szynka z indyka 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser mozzarella kulki mini 40 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 978,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 70,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,7
2024-10-18 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 30 g Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z łazankami 300 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 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 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 956,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 93 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,1
2024-10-19 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> ) Pyszdra schabowa 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 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> ) Pyszdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 931,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 241,7
2024-10-20 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	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, 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] 1 806,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 243,8

**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,*