

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Szynka od szwagra 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy (gotowany) z pulpą mango 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Sałatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,8 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 249,6
2024-10-22 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Chleb pszenny 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE) Dżem szt. 1 szt Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa z cukini 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Kopytka 140 g (GLU, JAJ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 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] 2 144,4 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 288,1
2024-10-23 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ) Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g (GLU)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,6 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 255,5
2024-10-24 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 10 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 Pomidory koktajlowe 50 g	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 owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyszka szynkowa 30 g (GLU) Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,3 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 259,3
2024-10-25 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Piersz z kurnej półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna 80 g (JAJ) Pyszka schabowa 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,1 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 297,3
2024-10-26 sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka bankietowa 40 g (GLU) Hummus 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 140 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,1 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 263,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-27 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 kapusty pekińskiej z olejem lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyunka z indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 272,2
2024-10-28 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyszta szynkowa 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 60 g (GLU)	Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyunka 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] 2 059 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 290
2024-10-29 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Piersz z kurnej pólki 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) 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 kulki mini 40 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,5 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 299,1
2024-10-30 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki 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 pomidorowa z ryżem b/ml lekkostrawna 300 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 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] 2 550,7 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 337,3
2024-10-31 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) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza orkiszowa 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyunkowa extra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 725,4 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 228,4

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,*