

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | 1 | 3 | 5 | 7 |
|-------------------------|------------------------------|---|---|---|--|
| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | SUMA |
| 2024-11-01 piątek | 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) Schab na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Makaron orzo 140 g Bukiet warzyw 3-ski. 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos kremowy - szpinnowy b/ml b/gl 60 g | 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] 1 856,5 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 248,1 |
| 2024-11-02 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 | Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 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] 1 780,7 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 243,5 |
| 2024-11-03 niedziela | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Poledwica z piersi indyka 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos słodko kwaśny diet. 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) Pyzdra 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 |
| 2024-11-04 poniedziałek | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Platki 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 kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml | Grahamka mini 1 szt (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta drobiowo warzywna 80 g (SEL) Szynekowa extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 867,6 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 251 |
| 2024-11-05 wtorek | 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 koperkiem 80 g (MLE) Szynka bankietowa 30 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Zupa z cukini 300 ml (MLE, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-ski. 120 g Kompot owocowy 250 ml Kasza orkiszowa 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] 2 013,7 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 268 |
| 2024-11-06 środa | 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 od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml | Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) | Kajzerka 1 szt (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,3 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 330 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | | | | |
|----------------------|------------------------------|--|--|---|---|
| 2024-11-07 czwartek | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml | Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyszka schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,3 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 243,6 |
| 2024-11-08 piątek | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml | Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skł. 120 g Kompot owocowy 250 ml | Kajzerka 1 szt (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,4 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 275 |
| 2024-11-09 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) Szynka bankietowa 30 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Dżem szt 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml | Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica z piersi indyka 40 g Szynka od szwagra 20 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 803,1 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 208,7 |
| 2024-11-10 niedziela | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pyszka schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml | Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka talarki z natką 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) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,6 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 259,5 |

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,*