

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

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-11-11 poniedziałek	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) Szynka tostowa z kurczątką 50 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 140 g (GLU) Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 195,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,7
2024-11-12 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa zacierkowa z dynią 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Kalafiór 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g (OZI, SEZ, LUB) Szynka na kartki 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 216,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,7
2024-11-13 środa	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) Pyszdra szynkowa 30 g Twarożek miętowy 80 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ryż 140 g Szpinak 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ) Filet z kurczaka pieczony 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 202,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,7
2024-11-14 czwartek	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) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml Kasza orkiszowa 140 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU) Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 935,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 69 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,9
2024-11-15 piątek	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) Szynkowa extra 30 g (GLU) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 120 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	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	<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
2024-11-16 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) Pyszdra schabowa 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurczątką 30 g (GLU) 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

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

2024-11-17 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> ) Poledwica z piersi indyka 60 g ( <b>GLU</b> ) 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 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 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
2024-11-18 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> ) Serek homogenizowany z natką pietruszki 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> ) Bitka z kurczaka z pulpą mango 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza orkiszowa 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab parowany 30 g Salatka 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] 2 015,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,8
2024-11-19 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 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 Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Buraczki 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 144,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,1
2024-11-20 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 z awokado 80 g ( <b>JAJ</b> ) Szynekowa extra 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ryż 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos słodko kwaśny diet. 60 g	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] 2 037,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 106 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,5

### **Oznaczenia alergenów:**

- MLE* - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),  
*GLU* - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,  
*JAJ* - Jaja i produkty pochodne,  
*OZI* - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,  
*OWŁ* - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,  
*SEL* - Seler i produkty pochodne,  
*S02* - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,  
*RYB* - Ryby i produkty pochodne,  
*SKO* - Skorupiaki i produkty pochodne,  
*MIE* - Mięczaki i produkty pochodne,  
*SOJ* - Soja i produkty pochodne,  
*GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,  
*SEZ* - Nasiona sezamu i produkty pochodne,  
*ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,