

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-11-21 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) Pyzdra szynkowa 30 g 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] 1 980,5 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 260,3
2024-11-22 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) Pierś 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) Pyzdra 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
2024-11-23 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 z suszonymi pomidorami 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-sk. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka tostowa z kurczątką 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,5 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 263,2
2024-11-24 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 (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) 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) Szynka z indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,8 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 263,4
2024-11-25 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) Pyzdra szynkowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa minestrone z dynią 300 ml (SEL) Klopsik wieprzowy 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) Szynka na kartki 30 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,4 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 287,1
2024-11-26 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) Pierś z kurnej półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, SEL) Połędwiczka 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 (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,4 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 299,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-27 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki 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 (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa marchwianka 300 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica z piersi indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,4 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 275,8
2024-11-28 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 (OWL, SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynekowa extra 50 g (GLU) 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
2024-11-29 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki 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 szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 140 g Jarzynyki po grecku 120 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 60 g (GLU)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopátka 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
2024-11-30 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) Szyńka bankietowa 30 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa diet. 100 g (SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka z piersi kurczaka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 773,5 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 243,1

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,