

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-12-01 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 (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pietruszkowy 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) Pyszka schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 965,4 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 254,6
2024-12-02 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki 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 kalfiorowa 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Ryż 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta drobiowo warzywna 80 g (SEL) Szynekowa extra 30 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 869,4 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 245,1
2024-12-03 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb pyłowy 30 g 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 zacierkowa z dynią 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab parowany 100 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Sos pieczeniowy 60 g (GLU)	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] 1 816,4 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 225,2
2024-12-04 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 z cukini 300 ml (MLE, SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 100 g (GLU, JAJ) Makaron świderki 140 g (GLU) Szpinak 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos z pomidorów pelati 60 g	Chleb pszenny 50 g (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] 2 077,6 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 271,7
2024-12-05 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	Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Kalfior 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] 2 150,6 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 252,9
2024-12-06 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) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Szynekowa extra 30 g (GLU) 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-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Szynka tostowa z kurczątką 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,8 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 271,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-07 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 Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Buleczka alpejska mini 1 szt (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Poledwica z piersi indyka 40 g (GLU) Szynka od szwagra 20 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,1 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 253,3
2024-12-08 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) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Kalafor 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] 2 089,9 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 259,1
2024-12-09 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,6 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 298,7
2024-12-10 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Chleb pyłowy 30 g 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	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, LUB) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Szynka na kartki 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,2 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 256,5

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,