

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-12-11 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pyszdra szynkowa 30 g Twarożek miętowy 80 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ) Filet z kurczaka pieczony 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,1 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
2024-12-12 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Kasza orkiszowa 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU) Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 904,3 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 244,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
2024-12-13 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńkowa 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 pyłowy 50 g Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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] 1 872,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 230,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
2024-12-14 sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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 pieczony w pesto bazylowym 100 g (OZI, OWL, SEZ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka tostowa z kurczątkiem 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 244,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
2024-12-15 niedziela	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Poledwica z piersi indyka 60 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 806,9 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 246,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-12-16 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Szyńka od szwagra 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka z pulpą mango 100 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab parowany 30 g Salatka szwabska diet. 120 g (GLU, JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,9 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 251,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-17 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 50 g Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,4 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
2024-12-18 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,9 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 207,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
2024-12-19 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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 dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
2024-12-20 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurnej pólki 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 (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Chleb pytlowy 50 g Masło 15 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] 1 893,9 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 241,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,9

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,