

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-12-21 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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 z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,7 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 263,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
2024-12-22 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) 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 makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 269,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
2024-12-23 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Szpinak 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 120 g (JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 257,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
2024-12-24 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 60 g (MLE, RYB) Pasta jajeczna z awokado 60 g (JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Ryba po grecku parowana I 100 g (GLU, RYB) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (JAJ, SEL) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Błonnik pokarmowy [g] 33
2024-12-25 środa	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) Szynka naturalna ze straganu 30 g Schab pieczony z morelą 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Połędwiczka wieprzowa z jabłkami 110 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Sałata lodowa z jogurtem 120 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ) Wieprzowina z zapiecka 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,9 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 268,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2024-12-26 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (MLE) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Filet z indyka pieczony 60 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kopytka 140 g (GLU, JAJ) Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab na kartki 20 g Połędwica z piersi indyka 40 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,3 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-27 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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) Kotlety jajeczne 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 60 g (GLU)	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,9 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2024-12-28 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) Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Szynka 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 (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Bułka wrocławska 40 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] 1 830,7 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 244,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
2024-12-29 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) Ser biały 80 g (MLE) Połędwica 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 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Brokuły 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) Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,1 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 248,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
2024-12-30 poniedziałek	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) 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 kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g (GLU) 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) Pasta drobiowo warzywna 80 g (SEL) Szynkowa extra 30 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 865,3 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 243,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
2024-12-31 wtorek	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 koperkiem 80 g (MLE) Szynka bankietowa 30 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Chleb pyłowy 50 g Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,8 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 234 Błonnik pokarmowy [g] 19,9

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,