

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-01-01 środa	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) 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) Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron świderki kolorowy 140 g (GLU) 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 jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,3 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 256,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
2025-01-02 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki żytnie 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) Twarożek bazyliowy 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Kalań 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) Pyszta schabowa 50 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,4 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 250,9 Błonnik pokarmowy [g] 21
2025-01-03 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pyłowy 50 g Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, 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, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,8 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 246,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
2025-01-04 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) Szynka bankietowa 30 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Dżem szt 1 szt Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerańkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Buleczka alpejska mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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] 2 046,5 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 257,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
2025-01-05 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) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pyszta 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 Kalań 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) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,3 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 261,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
2025-01-06 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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 Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,5 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-07 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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, ŁUB) 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, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb pytlowy 30 g Masło 15 g (MLE) Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 868,2 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 255,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
2025-01-08 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż brązowy na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka naturalna ze straganu 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 (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 120 g (JAJ) Filet z kurczaka pieczony 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,3 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 246,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
2025-01-09 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy 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, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 864,1 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 236 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
2025-01-10 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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 szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (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 pytlowy 50 g Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 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] 1 874,6 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 230,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,6

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,