

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-01-11 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g ( <b>OZI, OWL, SEZ</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 140 g ( <b>GLU</b> ) Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 880,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 231,1
2025-01-12 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udźki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 812,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 82 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 246,3
2025-01-13 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka z kurczaka z pulpą mango 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 140 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab parowany 30 g Salatka szwabska diet. 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 022,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 260
2025-01-14 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany natur kg 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem szt. 1 szt Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pyłkowy 50 g Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 168,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,7
2025-01-15 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z awokado 80 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kartacze z mięsem diet. 3 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 200,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-16 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indyka 30 g ( <b>GLU</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidory koktajlowe 50 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>OWŁ, SEL</b> ) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Kalań 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pyszka szynkowa 30 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 979,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 258,3
2025-01-17 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pierś z kurnej półki 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Chleb pyłkowy 50 g Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna 80 g ( <b>JAJ</b> ) Pyszka schabowa 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 861,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 233,9
2025-01-18 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka bankietowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Grahamka mini 1 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka tostowa z kurcząt 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 992,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,2
2025-01-19 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Sos bazyliowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indyka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 110 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,1
2025-01-20 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pyszka szynkowa 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab parowany 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza jęczmienna 140 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak 120 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka na kartki 30 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 120 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 089 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,5

### **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,