

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-01-21 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki 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) Pierś z kurnej półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa kalafiorowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Połędwiczka wieprzowa z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Chleb pytlowy 50 g Masło 15 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml Szpinak baby 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,6 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 301,7
2025-01-22 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g (MLE, JAJ) Kaziuk 30 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwiczka z piersi indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,9 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 313,8
2025-01-23 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) 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) Szynkowa extra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,6 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 249
2025-01-24 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki 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) Schab na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 120 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 60 g (GLU)	Chleb pytlowy 50 g 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] 1 942,1 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 254,2
2025-01-25 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
2025-01-26 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) Połędwiczka 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, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pyszdra 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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-27 poniedziałek	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) 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 Surówka z marchwi i jabłka 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) Pasta drobiowo warzywna 80 g (SEL) Szykowna extra 30 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 910,3 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 248,2
2025-01-28 wtorek	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) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Szynka bankietowa 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml Kasza orkiszowa 140 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Chleb pytlowy 50 g Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,8 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 234,1
2025-01-29 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana 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 od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa marchwianka 300 ml (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, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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] 1 991,3 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 256,1
2025-01-30 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Kalafior 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) Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 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
2025-01-31 piątek	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) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Szykowna 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 pytlowy 50 g 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] 2 106,8 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 265,1

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,