

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-02-01 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem szt 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 140 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Buleczka alpejska mini 1 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z piersi indyka 40 g ( <b>GLU</b> ) Szynka od szwagra 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 046,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,9
2025-02-02 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 50 g ( <b>GLU</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 086,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 77 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261,5
2025-02-03 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurczątką 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab parowany 100 g Kopytka 140 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 139,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,5
2025-02-04 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki mini 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa extra 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Chleb pyłtowy 30 g Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 964,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 92 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,9
2025-02-05 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż brązowy na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek miętowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml ( <b>SEL, LUB</b> ) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Sos potrawkowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 120 g ( <b>JAJ</b> ) Filet z kurczaka pieczony 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 096 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 244
2025-02-06 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa brokułowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron kokardki 140 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos szpinakowy b/ml/b/gl 60 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 762,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 82 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 234,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-07 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Żurawina suszona 2 g Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, 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 Rumianek 250 g	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 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 pyłowy 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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 910,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 240,7
2025-02-08 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pyzdra schabowa 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w sosie dyniowym 100 g (MLE, GLU) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) 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) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 880,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 231
2025-02-09 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 60 g (GLU) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-ski. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Salata lodowa 10 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
2025-02-10 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Szynka od szwagra 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 140 g (GLU) Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, 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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 960,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,6

### **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,