

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-02-11 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE) Dżem szt. 1 szt Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa jarzynowa z lazankami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 50 g Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,4 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 302,5
2025-02-12 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Salatka z buraka diet. 120 g Kompot owocowy 250 ml Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ)	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,9 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 298,6
2025-02-13 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidory koktajlowe 50 g	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Kalań 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g (MLE) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 263,4
2025-02-14 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurnej półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Chleb pytlowy 50 g Masło 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,1 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 252,7
2025-02-15 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 40 g (GLU) Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,5 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 263,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-16 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) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, 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 Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 269,1
2025-02-17 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,4 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 249,7
2025-02-18 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, 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 kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Połędwiczka wieprzowa z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb pyłtowy 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] 2 305 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 301,9
2025-02-19 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, 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, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica z piersi indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 304,4
2025-02-20 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, OWŁ, 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) Ryz brązowy 140 g 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) Szynkowa extra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 807,8 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 241,2

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,