

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-11 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <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> ) Serek homogenizowany natur kg 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem szt. 1 szt Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml ( <b>SEL, LUB</b> ) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 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 Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 855,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 239,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,8
2025-03-12 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml ( <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> ) Pasta jajeczna z awokado 80 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml ( <b>SEL</b> ) Zraz schabowy diet. 100 g Sałata z buraka diet. 120 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>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 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] 2 010,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 245,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,4
2025-03-13 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki 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 z indyka 30 g ( <b>GLU</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa grycikowa z lubczykiem 300 ml ( <b>GLU, 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, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 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] 1 859,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 66 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 228,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,8
2025-03-14 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana 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> ) Pierś z kurnej półki 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Zupa brokułowa 300 ml ( <b>MLE, 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	Chleb pytlowy 50 g Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli 80 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pyszka schabowa 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 900 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,2
2025-03-15 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Hummus dyniowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 005,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 239,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-16 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, 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 Rumianek 250 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 813,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 224 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,2
2025-03-17 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml ( <b>SEL</b> ) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 067,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8
2025-03-18 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pierś z kurzej pólki 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa kalafiorowa z makaronem orzo 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos pomarańczowy 60 ml Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Chleb pytlowy 50 g Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa extra 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 950 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 63 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23
2025-03-19 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g ( <b>LUB</b> ) Kaziuk 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) pierogi z mięsem II diet. 230 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z piersi indyka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 458,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
2025-03-20 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek figowy 80 g Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kopytka 140 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa extra 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 927,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,7

### **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,