

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

	1	3	5	7
	Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-21 piątek 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> ) Krakowska sucha extra 50 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos z pomidorów pelati 60 g	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 30 g ( <b>GLU</b> ) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 829,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 80 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23
2025-03-22 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> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka z kurczaka 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 140 g ( <b>GLU</b> ) Kalaflor 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kajzerka 1 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Bułka wrocławska 40 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] 1 791,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 235 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,3
2025-03-23 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> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z piersi indyka 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Brokuły 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> ) Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 838,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 223,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,6
2025-03-24 poniedziałek 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> ) Schab na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet pożarski z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kluski śląskie 140 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Buraczki 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) 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> ) Pasta drobiowo warzywna 80 g ( <b>SEL</b> ) Szynkowa extra 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 065 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1
2025-03-25 wtorek 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> ) Pasta jajeczna z brokułami diet. 80 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka bankietowa 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>OWL, SEL</b> ) Schab parowany 100 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 140 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 953,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 214,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,6
2025-03-26 środa 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> ) Szynka od szwagra 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Zupa marchwianka 300 ml ( <b>SEL</b> ) Eskalopki z indyka 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos potrawkowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza gryczana biała 140 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 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> ) Sałatka ryżowa lekkostrawna 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 902,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 234,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-27 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</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> ) Twarożek bazyliowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z kasza jaglaną 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Brokuły 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> ) Pyszdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 903 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 71 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,3
2025-03-28 piątek	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> ) Serek wiejski z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa extra 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pierogi ruskie diet. II 240 g ( <b>MLE, OWL, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z łososiem 80 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 200,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 260,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,2
2025-03-29 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 z ryżem brązowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab z pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Buleczka alpejska 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> ) Połędwica 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] 1 962,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 85 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 246,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,2
2025-03-30 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> ) Pyszdra 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] 1 964,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 236,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,2
2025-03-31 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 kurcząt 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron spaghetti 140 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	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] 2 146,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,2

### **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,