

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-04-01 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Krakowska sucha extra 50 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb pyłtowy 60 g Masło 15 g (MLE) Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 822 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 231,3
2025-04-02 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż brązowy 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) Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek miętowy 80 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, LUB) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 120 g (JAJ) Filet z kurczaka pieczony 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 165,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255
2025-04-03 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 15 g (MLE) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron kokardki 140 g (GLU) Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 30 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 768 <b>Białko ogółem [g]</b> 82 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 248,7
2025-04-04 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynekowa extra 30 g (GLU) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 60 g Rumianek 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, 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 pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Łopatką z pietruszką 40 g (GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 824,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 219,3
2025-04-05 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, 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 Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Kasza bulgur 140 g (GLU) Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 912,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 236,3
2025-04-06 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurnej półki 60 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 912,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 223,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-07 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, 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 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab parowany 30 g Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 260,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 112 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,4
2025-04-08 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, 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	Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml ( <b>SEL</b> ) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos bazyliowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy 140 g Szpinak 120 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 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 Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 908,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 76,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,8
2025-04-09 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, 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> ) Łopatka z pietruszką 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kartacze z mięsem diet. 3 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Salatka z buraka diet. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, 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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 166,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,5
2025-04-10 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 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 30 g ( <b>GLU</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidory koktajlowe 50 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa grysikowa z łubczykiem 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 Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pyszdra szynkowa 30 g Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 847,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 82 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 244,8

### **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,