

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-04-22 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż brązowy na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Szynka bankietowa 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, SEL) Schab parowany 100 g Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml Kasza gryczana biała 140 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,5 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 232,1 Łonnik pokarmowy [g] 23,9
2025-04-23 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gl 60 g Makaron kokardki 140 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 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) Sałatka ryżowa lekkostrawna 80 g (GLU, JAJ) Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970,7 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 254,4 Łonnik pokarmowy [g] 23,3
2025-04-24 czwartek	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) Twarożek bazyliowy 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z kasza jaglaną 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Kalafior 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) Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 949,2 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 250,9 Łonnik pokarmowy [g] 18,7
2025-04-25 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,6 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Łonnik pokarmowy [g] 26,5
2025-04-26 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) Szynka bankietowa 30 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Dżem szt 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (GLU, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Buleczka alpejska mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica z piersi indyka 40 g (GLU) Szynka od szwagra 20 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 240,6 Łonnik pokarmowy [g] 20,5
2025-04-27 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) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g 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) Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 238,1 Łonnik pokarmowy [g] 18

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-28 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 140 g (GLU) Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,9 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
2025-04-29 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Krakowska sucha extra 50 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor 60 g Salata 10 g Rumianek 250 g	Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (MLE, 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, OWŁ, SEZ) Chleb pytlowy 60 g Masło 15 g (MLE) Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 834,9 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 235,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
2025-04-30 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, 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 brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kasza bulgur 140 g (GLU) Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 120 g (JAJ) Filet z indyka pieczony 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,3 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 265,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

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,
MIĘ - 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,