

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-01 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) 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 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 140 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 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) Polędwica z piersi indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 828,5 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 245 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
2025-05-02 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 60 g Rumianek 250 g	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, ŁUB) 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 pyłowy 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848,1 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 223,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
2025-05-03 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) 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 warzywami 100 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) Kalaflor 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,9 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 242 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
2025-05-04 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) Szynka z indyka 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 70 g (GLU, OZI, OWŁ, 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 987,8 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 234,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
2025-05-05 poniedziałek	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) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Brokuły 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) Schab parowany 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 120 g (GLU, JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,7 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 268,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-06 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bulka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany natur kg 100 g (MLE) Dżem szt. 1 szt Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 300 ml (MLE, SEL) Rolada karkowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Bulka 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] 1 957,1 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 245 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
2025-05-07 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bulka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (GLU, JAJ) Salatka z buraka diet. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bulka 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] 2 137,4 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
2025-05-08 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bulka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Filet z indyka maślan 30 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidory koktajlowe 50 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	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 Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bulka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Hummus dyniowy 80 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 842,5 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 244 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
2025-05-09 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bulka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pierś z kunej półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Bulka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 867,5 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 242,6 Błonnik pokarmowy [g] 18
2025-05-10 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bulka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 40 g (GLU) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 80 g (MLE) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Bulka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (GLU) Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,5 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 258,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1

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,
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,