

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-21 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 selerowa z makaronem muszelki 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z pomidora z cebulą 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 100 g (GLU, JAJ) Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 916,5 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 223,5
2025-05-22 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) Szynka z zalewy Szuster 30 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) 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] 1 986,9 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 254,9
2025-05-23 piątek	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) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Szynekowa extra 30 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (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] 2 391,7 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 293,5
2025-05-24 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 brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, 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	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 40 g (GLU) Szynka od szwagra 20 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,1 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 256
2025-05-25 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] 1 995,6 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 242

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-26 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż brązowy na mleku 300 g (MLE) 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 Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Kopytka 140 g (GLU, JAJ) Kalańior 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,9 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 308
2025-05-27 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 Sałata 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 pyłtowy 60 g Masło 15 g (MLE) Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 858,1 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 240,5
2025-05-28 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	Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (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) Sałatka 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] 2 249,9 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 256,4
2025-05-29 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki 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	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron świderki 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, 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] 1 757,8 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 247,2
2025-05-30 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, SOJ, GOR) 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 867,8 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 227,4
2025-05-31 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 jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) Kalańior 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] 1 957,9 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 246

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,