

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-01 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) Szyńka z indyka 60 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,7 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 237,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
2025-06-02 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Marchewka gotowana mini 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 brokułowa z kurczakiem lekka 100 g (MLE, JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,7 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
2025-06-03 wtorek	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) 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 drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z sałaty i pomidora b/cebuli 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka Natura Lukullus 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,6 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 255,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
2025-06-04 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szyńka pieczona 100 g Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Sałatka z buraka diet. 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) Szyńka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,7 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
2025-06-05 czwartek	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) Filet z indyka maślany 30 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 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 Surówka z cukinią i marchewką 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) Pyzdra szynkowa 30 g Hummus dyniowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 861 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 248,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-06 piątek	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) Piersz z kurnej półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron kokardki 140 g (GLU) Twarożek 100 g (MLE) Truskawki 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 935,4 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 248,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
2025-06-07 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa z młodego brokuła z ziemniakami 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) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,4 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 259,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
2025-06-08 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) Schab na kartki 30 g Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g (GLU) 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 z indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,5 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 232,6 Błonnik pokarmowy [g] 18
2025-06-09 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 140 g Marchewka talarki z natką 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 na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
2025-06-10 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb pytlowy 60 g Masło 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, SOJ, GOR) Sałatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,3 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 267,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6

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,