

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-11 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek z łososiem wędzonym 80 g (MLE, RYB) Kaziuk 30 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa marchwianka 300 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 240 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-ski. 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,5 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
2025-06-12 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa owocowa z makaronem muszelki 300 ml (MLE, GLU) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 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) Szynkowa extra 50 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,6 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,6
2025-06-13 piątek	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) Krakowska sucha extra 50 g (SEL, SOJ, GÓR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 80 g (RYB) Ryż brązowy 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowo-cytrynowy 60 g	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Hummus buraczkowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 860,4 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 255,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
2025-06-14 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) Kurczak gotowany z kurnej półki 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, ŁUB) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Kalaflor 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kajzerka 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Bułka wrocławska 40 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] 1 662 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 225,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
2025-06-15 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) Ser biały 80 g (MLE) Połędwica z piersi indyka 30 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g 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) Szynka z zalewy Szuster 50 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 824,3 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 220,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,6
2025-06-16 poniedziałek	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) Schab na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Paprykarz z cukinii 80 g (SEL) Szynkowa extra 30 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-17 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) Twarożek wiosenny z awokado i pietruszką 80 g (MLE) Szynka Natura Lukullus 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, SEL) Schab parowany 100 g Kasza gryczana biała 140 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	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] 2 002,5 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 254,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
2025-06-18 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 Salata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (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) Salatka 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 Błonnik pokarmowy [g] 18,4
2025-06-19 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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kasza owsiana 140 g Dynia gotowana ze świeżym rozmarynem 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Filet z indyka pieczony 50 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,9 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 242,6 Błonnik pokarmowy [g] 19
2025-06-20 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) Szynkowa extra 30 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 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] 2 339,9 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

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,
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,