

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-21 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) 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] 1 910,7 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 252,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
2025-06-22 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) Bitka z kurczaka lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Dyńia gotowana ze świeżym rozmarynem 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 kunej półki 50 g Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,8 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 245,6 Błonnik pokarmowy [g] 19
2025-06-23 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) Kasza gryczana biała 140 g Kalafior 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] 2 136,4 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
2025-06-24 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 kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami i żurawiną 110 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb pyłowy 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 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
2025-06-25 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) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kopytka 140 g (GLU, JAJ) 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] 2 185,5 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 250,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
2025-06-26 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/gł 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 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) Połędwica z piersi indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 809,3 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 249 Błonnik pokarmowy [g] 21,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-27 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 natką pietruszki 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 Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Łopatka 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 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-06-28 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 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
2025-06-29 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] 2 001,7 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 237,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
2025-06-30 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) 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] 2 159,9 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 272,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,2

Oznaczenia alergenów:

- 1-GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,
- 2-SKO - Skorupiaki i produkty pochodne,
- 3-JAJ - Jaja i produkty pochodne,
- 4-RYB - Ryby i produkty pochodne,
- 5-OZI - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
- 6-SOJ - Soja i produkty pochodne,
- 7-MLE - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- 8-OWŁ - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,
- 9-SEL - Seler i produkty pochodne,
- 10-GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- 11-SEZ - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
- 12-S02 - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
- 13-ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- 14-MIĘ - Mięczaki i produkty pochodne,