

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-01 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) 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 selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (GLU, JAJ) Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 15 g (MLE) Szynka Natura Lukullus 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,6 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
2025-07-02 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna 80 g (JAJ) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, LUB) Szynka pieczona 100 g Kasza kuskus 140 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Sałatka z buraka diet. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, SOJ, GÖR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 100 g (MLE, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,8 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 254,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
2025-07-03 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) 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) Klopsik z indyka z oliwkami 100 g (1-GLU, 3-JAJ) 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, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 15 g (MLE) Schab na kartki 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 256,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
2025-07-04 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurnej półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) 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] 2 119,1 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
2025-07-05 sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 15 g (MLE) Kaziuk 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 pomidorowa z makaronem muszelki 300 ml (MLE, GLU, SEL) Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 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] 1 922 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 249,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-06 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 15 g (MLE) Szyńka od szwagra 30 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza orkiszowa 140 g Kalań 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 15 g (MLE) Szyńka z indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,4 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 232,7 Błonnik pokarmowy [g] 18
2025-07-07 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 (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 15 g (MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa marchwianna 300 ml (SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 120 g Ryż 140 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 15 g (MLE) Szyńka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,9 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
2025-07-08 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 (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 15 g (MLE) Kurczak gotowany z kunej półki 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb pyłkowy 60 g Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Sałatka makaronowa z wędliną i warzywami diet. 80 g (MLE, GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,4 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 286,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
2025-07-09 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 (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 80 g (MLE) Szyńkowa extra 30 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Botwinka lekka 300 ml (SEL) Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) 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] 2 378,5 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
2025-07-10 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Filet z indyka maślan 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml Miód szt. 1 szt	Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 300 ml (SEL) 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 (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 15 g (MLE) Krakowska sucha extra 50 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,3

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,