

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-09 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA CENTRALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja
2023-10-09 poniedziałek	PODSTAWOWA	Cukier 10 g Płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE) Chleb zwykły 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Barszcz ukraiński 400 g (MLE, SEL) Ziemniaki 180 g Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ) Marchewka z groszkiem 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Chleb zwykły 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g
2023-10-10 wtorek	PODSTAWOWA	Cukier 10 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Chleb zwykły 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Schab pieczony 50 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 90 g	Zupa jarzynowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 180 g Udko kurczaka duszone 120 g (SEL) Surówka z jarzyn mieszanych 100 g (SEL) Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Chleb zwykły 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Hummus 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g
2023-10-11 środa	PODSTAWOWA	Cukier 10 g Kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE) Chleb zwykły 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Pasta z twarogu z wędliną i pomidorem suszonym 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 90 g	Zupa pieczarkowa 400 g (MLE, SEL) Papryka faszerowana mięsem, ryżem i warzywami 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 g (GLU, MLE, SEL, GOR) Surówka z jarzyn mieszanych 100 g (SEL) Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Kielbasa pieczona 100 g (GLU, SEL, GOR) Ketchup 20 g (SEL) Cytryna 5 g Pomidor 90 g Chleb zwykły 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE)
2023-10-12 czwartek	PODSTAWOWA	Cukier 10 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Chleb zwykły 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Schab pieczony 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g	Zupa kalafiorowa 400 g (MLE, SEL) Sos owocowy 100 g Makaron 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g Ser twarogowy rozdrobniony 100 g (MLE)	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Chleb zwykły 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g
2023-10-13 piątek	PODSTAWOWA	Cukier 10 g Zacierki na mleku 300 g (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 90 g	Zupa grochowa 400 g (SEL) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku 100 g (SEL, GOR) Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g Ryba panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB)	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Chleb zwykły 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Ser twarogowy plaster 80 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g Dżem 30 g
2023-10-14 sobota	PODSTAWOWA	Cukier 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 300 g (GLU, MLE) Chleb zwykły 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy i warzyw 80 g (SEL) Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 90 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, MLE, SEL, GOR) Filet z kurczaka pieczony 100 g Surówka Coleslaw z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU)	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem b/c 300 g Cytryna 5 g Sos waniliowy 100 g (MLE)

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-09 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA CENTRALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja
2023-10-15 niedziela	PODSTAWOWA	Cukier 10 g Kakao 300 g (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Schab po żydowsku 50 g (SEL, SO2) Sałata zielona 10 g Sałatka grecka z serem toffu 100 g (SOJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Gołąbek mięsny bez zawijania 150 g Ziemniaki 180 g Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g Arbuz 200 g Sos pomidorowy 80 g (GLU, MLE, SEL, GOR)	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Chleb zwykły 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Pasztet drobiowo-wieprzowy własnego wypieku 80 g (JAJ, SEL) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g