

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA CENTRALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja
2023-10-16 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) Serek homogenizowany 80 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Dżem 30 g	Kapuśniak 400 g (SEL) Połędwiczki kurczaka panierowane 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g Sałatka z ogórka kiszzonego 100 g Ziemniaki 180 g	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Chleb zwykły 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Cytryna 5 g Masło extra 15 g (MLE) Sałatka bawarska 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g
2023-10-17 wtorek	PODSTAWOWA	Herbata b/c 250 g 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) Połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Cytryna 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (MLE, SEL, GOR) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g Sos chrzanowy 80 g (SEL)	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) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g
2023-10-18 środa	PODSTAWOWA	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Płatki jęczmienne 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 Cytryna 5 g	Zupa krem z brokuła i cukinii z groszkiem ptyśowym 400 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 180 g Schab pieczony w sosie własnym 100 g (SEL) Buraczki zasmażane 100 g Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g Sos pieczeniowy 80 g (GLU, SOJ, SEL)	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Parówki z fileta kurczaka 2 szt (SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Cytryna 5 g Sałata zielona 10 g Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb zwykły 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU)
2023-10-19 czwartek	PODSTAWOWA	Herbata b/c 250 g 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 Cytryna 5 g Ogórek świeży 90 g	Barszcz ukraiński 400 g (MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Kurczak po hawajsku 180 g (SEL, GOR) Surówka z marchewki i jabłka 100 g 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) Paszтет drobiowo-wieprzowy własnego wypieku 80 g (JAJ, SEL) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g
2023-10-20 piątek	PODSTAWOWA	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb zwykły 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Cytryna 5 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, SEL) Ziemniaki 180 g Ryba panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 100 g 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) Twarożek 80 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g Dżem 30 g
2023-10-21 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) Pasta z soczewicy i warzyw 80 g (SEL) Sałata zielona 10 g Marchewka Mini 90 g	Zupa kalafiorowa 400 g (MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Surówka z czerwonej kapusty 100 g Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g Udka kurczaka duszone 120 g (SEL)	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Leczo warzywne z kielbasą 300 g (GLU, SEL, GOR) Kajzerka 1 szt (GLU) Cytryna 5 g Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA CENTRALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja
2023-10-22 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) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ)	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie własnym 100 g (GLU, SEL) 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) Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g