

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA CENTRALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja
2023-10-23 poniedziałek	PODSTAWOWA	Cukier 10 g Płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Klopsik drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Bukiet warzyw 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g
2023-10-24 wtorek	PODSTAWOWA	Cukier 10 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab po żydowsku 50 g ( <b>SEL, SO2</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g Sałatka z buraczków 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 ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g
2023-10-25 środa	PODSTAWOWA	Cukier 10 g Płatki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z wędliną i pomidorem suszonym 80 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 90 g	Zupa pieczarkowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń wieprzowa duszona 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałatka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g Sos koperkowy 80 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Papryka faszerowana mięsem, ryżem i warzywami 300 g ( <b>SEL</b> ) Cytryna 5 g Sałata zielona 10 g
2023-10-26 czwartek	PODSTAWOWA	Cukier 10 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Żurek z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Leczo warzywne z cieciorą 300 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g
2023-10-27 piątek	PODSTAWOWA	Cukier 10 g Zacierki na mleku 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 90 g	Zupa grochowa 400 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g Ryba panierowana 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser twarogowy plaster 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g Dżem 30 g
2023-10-28 sobota	PODSTAWOWA	Cukier 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy i warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 90 g	Zupa kalafiorowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos bolognese 180 g ( <b>SEL, GOR</b> ) Sałata zielona z sosem winogret 80 g Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g Makaron spaghetti 180 g ( <b>GLU</b> )	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem b/c 300 g Cytryna 5 g Sos waniliowy 100 g ( <b>MLE</b> )

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA CENTRALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja
2023-10-29 niedziela	PODSTAWOWA	Cukier 10 g Kakao 300 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab po żydowsku 50 g ( <b>SEL, SO2</b> ) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Udko kurczaka duszone 120 g ( <b>SEL</b> ) ziemniaki 180 g Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g Marchewka z groszkiem 100 g ( <b>MLE</b> )	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet drobiowo-wieprzowy własnego wypieku 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g