

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA CENTRALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja
2023-10-30 poniedziałek	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) Serek homogenizowany 80 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Dżem 30 g	Zupa jarzynowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Schab pieczony w sosie własnym 100 g (SEL) Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g Surówka z czerwonej kapusty 100 g Kasza gryczana 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) Szyunka z fileta kurczaka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Surówka z białej rzepy 90 g (MLE)
2023-10-31 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 świeży 90 g Cytryna 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g Surówka z cukinii z marchewką 100 g Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g Sos koperkowy 80 g (GLU, 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) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g
2023-11-01 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 Papryka świeża 90 g Cytryna 5 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Gulasz mięsny 180 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 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) Masło extra 15 g (MLE)
2023-11-02 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) Kiełbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g Pomidor 90 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, SEL) Ziemniaki 180 g Bigos z kapusty z mięsem 300 g (SEL) Jabłko 150 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) Pasta z czerwonej fasoli z warzywami 80 g (SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g
2023-11-03 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 Ogórek świeży 90 g Cytryna 5 g	Zupa fasolowa 400 g (SEL) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g 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) Twarożek 80 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g Dżem 30 g
2023-11-04 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 białej fasoli i warzyw 80 g (SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Zupa pieczarkowa 400 g (MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Sałatka z buraczków i jabłka 100 g Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g Kurczak po hawajsku 180 g (SEL, GOR)	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Naleśniki z serem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy 100 g (MLE) Cytryna 5 g Mus jabłkowy 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA CENTRALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja
2023-11-05 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) Polędwica miodowa 50 g Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ)	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) ziemniaki 180 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka Colesław z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) 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) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g