

JADŁOSPIS

podstawowy

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna		białko [g]	tłuszcze [g]	węglowodany [g]	sól [g]
				[kcal]	[kJ]				
poniedziałek, 1 lutego 2021				750	0	30,5	23,9	89,6	0,368
▶ śniadanie				323	0	15,5	12,1	28,8	0,180
• Kasza kukurydziana na mleku	1 x 200g		Mleko	154	0	6,9	6,0	8,6	0,000
• Chleb domowy	15 g		Zboża zawierające gluten	30		0,8	0,2	6,6	
• Bułka wrocławska	20 g		Zboża zawierające gluten	59		1,6	0,9	11,3	
• Masło ekstra	4 g		Mleko	30		0,0	3,3	0,0	
• Pasta z tuńczyka	1 x 30g		Jaja, Ryby, Gorczyca	43	0	6,1	1,7	0,7	0,000
• Ogórek kiszony	10 g			1		0,1	0,0	0,1	
• Herbata owocowa	1 x 145g			6	0	0,0	0,0	1,5	0,000
▶ obiad / I danie				101	0	4,8	3,8	9,9	0,188
• Zupa szpinakowa z jajkiem	1 x 200g		Mleko, Jaja, Seler	101	0	4,8	3,8	9,9	0,000
▶ obiad / II danie				201	0	8,0	6,9	26,0	0,000
• Naleśniki z serem białym i musem jabłkowym	1 x 120g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja	189	0	7,8	6,8	23,8	0,000
• Kompot malinowy	1 x 145g			12	0	0,2	0,1	2,2	0,000
▶ podwieczorek				125	0	2,2	1,1	24,9	0,000
• Lekki kisiel truskawkowy do picia	1 x 150g			39	0	0,4	0,2	8,2	0,000
• Biszkopty	10 g		Zboża zawierające gluten, Jaja	38		1,1	0,5	7,3	
• Kiwi	80 g			48		0,7	0,4	9,4	
wtorek, 2 lutego 2021				828	0	43,9	22,1	105,0	1,742
▶ śniadanie				292	0	12,8	11,7	32,9	0,180
• Kasza manna na mleku	1 x 200g		Zboża zawierające gluten, Mleko	145	0	6,8	5,9	16,0	0,000
• Bułka grahamka	30 g		Zboża zawierające gluten	79		2,9	0,5	14,8	
• Masło ekstra	4 g		Mleko	30		0,0	3,3	0,0	
• Pieczony schab	10 g			29		3,0	1,9	0,1	
• Papryka czerwona	10 g			3		0,1	0,1	0,5	
• Herbata owocowa	1 x 145g			6	0	0,0	0,0	1,5	0,000
▶ obiad / I danie				106	0	5,8	2,5	12,8	0,249
• Rosół z kluskami lanymi	1 x 200g		Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler	106	0	5,8	2,5	12,8	0,000
▶ obiad / II danie				178	0	10,8	3,2	22,6	1,313
• Gotąbki mięsno-warzywne	1 x 60g		Jaja, Seler	67	0	7,5	1,9	3,8	0,000
• Sos jarzynowy po grecku	1 x 20g		Seler	39	0	1,5	0,5	4,8	0,000
• Ziemniaki	60 g			47		1,1	0,1	10,1	
• Surówka z ogórka kiszzonego	1 x 50g			12	0	0,6	0,6	1,0	0,000
• Kompot z owoców mieszanych	1 x 145g			13	0	0,1	0,1	2,9	0,000
▶ podwieczorek				252	0	14,5	4,7	36,7	0,000
• Twarożek straciatella z owocami	1 x 150g		Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Jaja	223	0	14,1	4,6	30,7	0,000
• Mandarynka	65 g			29		0,4	0,1	6,0	
środa, 3 lutego 2021				797	0	31,7	25,6	105,6	0,368
▶ śniadanie				302	0	14,9	10,7	36,6	0,180
• Płatki ryżowe na mleku	1 x 200g		Mleko	151	0	6,6	5,9	17,8	0,000
• Bułka wrocławska	30 g		Zboża zawierające gluten	88		2,4	1,3	17,0	
• Masło ekstra	4 g		Mleko	30		0,0	3,3	0,0	
• Pieczony filet z indyka	1 x 10g			25	0	5,8	0,2	0,0	0,000
• Pomidor	10 g			2		0,1	0,0	0,3	

JADŁOSPIS

podstawowy

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna		białko	tłuszcze	węglowodany	sól
				[kcal]	[kJ]	[g]	[g]	[g]	[g]
• Herbata owocowa	1 x 145g			6	0	0,0	0,0	1,5	0,000
► obiad / I danie				137	0	3,2	5,5	16,8	0,000
• Zupa krem z białych warzyw	1 x 200g		Mleko, Seler	108	0	2,4	5,1	11,1	0,000
• Grzanki	1 x 10g		Zboża zawierające gluten	29	0	0,8	0,4	5,7	0,000
► obiad / II danie				184	0	11,3	3,1	25,6	0,152
• Gulasz wieprzowy	1 x 60g		Zboża zawierające gluten, Seler	59	0	7,4	1,8	3,1	0,000
• Kasza bulgur	20 g			72		2,5	0,4	13,8	
• Surówka z marchwi i chrzanu	1 x 50g		Mleko	42	0	1,3	0,8	6,4	0,000
• Kompot truskawkowy	1 x 145g			11	0	0,1	0,1	2,3	0,000
► podwieczorek				174	0	2,3	6,3	26,6	0,036
• Ciasto marchewkowe	1 x 30g		Zboża zawierające gluten, Jaja	105	0	1,6	6,1	10,9	0,000
• Banan	65 g			63		0,7	0,2	14,2	
• Herbata rumiankowa	1 x 145g			6	0	0,0	0,0	1,5	0,000

czwartek, 4 lutego 2021

				821	0	38,9	31,7	95,8	0,554
► śniadanie				288	0	12,2	11,5	33,7	0,180
• Makaron zacierka na mleku	1 x 200g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja	161	0	7,6	6,0	18,8	0,000
• Chleb domowy	30 g		Zboża zawierające gluten	61		1,5	0,3	13,2	
• Masło ekstra	4 g		Mleko	30		0,0	3,3	0,0	
• Pieczony schab	10 g			29		3,0	1,9	0,1	
• Ogórek kiszony	10 g			1		0,1	0,0	0,1	
• Herbata owocowa	1 x 145g			6	0	0,0	0,0	1,5	0,000
► obiad / I danie				108	0	2,4	5,1	11,1	0,000
• Zupa krem z białych warzyw	1 x 200g		Mleko, Seler	108	0	2,4	5,1	11,1	0,000
► obiad / II danie				208	0	16,4	8,5	20,5	0,374
• Kotlecik drobiowy w panierce	1 x 60g		Zboża zawierające gluten, Jaja	106	0	14,5	5,2	3,9	0,000
• Ziemniaki	60 g			47		1,1	0,1	10,1	
• Surówka z kiszonej kapusty	1 x 50g			44	0	0,6	3,2	2,7	0,000
• Kompot z czarnej porzeczki	1 x 145g			11	0	0,2	0,0	3,8	0,000
► podwieczorek				217	0	7,9	6,6	30,5	0,000
• Kasza manna na mleku z musem truskawkowo-bananowym	1 x 150g		Zboża zawierające gluten, Mleko	184	0	7,6	6,3	23,9	0,000
• Jabłko	65 g			33		0,3	0,3	6,6	

piątek, 5 lutego 2021

				783	0	29,9	28,4	98,0	0,370
► śniadanie				300	0	12,1	13,3	33,2	0,180
• Płatki owsiane na mleku	1 x 200g		Zboża zawierające gluten, Mleko	155	0	7,3	6,7	16,1	0,000
• Bułka wrocławska	15 g		Zboża zawierające gluten	44		1,2	0,7	8,5	
• Chleb domowy	15 g		Zboża zawierające gluten	30		0,8	0,2	6,6	
• Masło ekstra	4 g		Mleko	30		0,0	3,3	0,0	
• Ser gouda	10 g		Mleko	32		2,7	2,3	0,0	
• Papryka czerwona	10 g			3		0,1	0,1	0,5	
• Herbata owocowa	1 x 145g			6	0	0,0	0,0	1,5	0,000
► obiad / I danie				79	0	2,4	1,9	11,1	0,080
• Zupa solferino	1 x 200g		Mleko, Seler	79	0	2,4	1,9	11,1	0,000
► obiad / II danie				214	0	9,2	8,5	23,4	0,046
• Ryba w sosie śmietankowo-koperkowym	1 x 60g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Ryby	67	0	5,9	4,1	1,4	0,000

JADŁOSPIS

podstawowy

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna		białko	tłuszcze	węglowodany	sól
				[kcal]	[kJ]	[g]	[g]	[g]	[g]
• Ryż biały	20 g			69		1,4	0,1	15,3	
• Marchewka z groszkiem	1 x 50g		Mleko	65	0	1,7	4,2	3,7	0,000
• Kompot wiśniowy	1 x 145g			13	0	0,2	0,1	3,0	0,000
► podwieczorek				190	0	6,2	4,7	30,3	0,064
• Drożdżowe ślimaczki z serem	1 x 40g		Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Jaja	148	0	5,9	4,6	20,7	0,000
• Ananas	65 g			36		0,3	0,1	8,1	
• Herbata rumiankowa	1 x 145g			6	0	0,0	0,0	1,5	0,000