

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|---|---|--------------|--|--------------|--|--------------------------|--|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-04-22 poniedziałek | Podstawowa (IV) | pieczywo mieszane 100 g Parówka drobiowa 70 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g musztarda 10 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g | | Kotlet schabowy 70 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka z groszkiem 150 g kompot 250 g | | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 076,8 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 273,8 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 |
| | Łatwostrawna (III) | bułka wrocławska 60 g Parówka drobiowa 70 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g | | Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g | | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] 1 965,4 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 235,7 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 |
| | Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółci (II) | bułka wrocławska 60 g pieprzowa z indyka 50 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g | | Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g | | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g Zacierki na mleku 350 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 067,4 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 271,7 suma cukrów prostych [g] 81,1 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 |

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-22 poniedziałek

| | | | | | | | |
|--|---|---------------------------|--|--|--|--------------------------|--|
| Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA) | chleb razowy 100 g Parówka drobiowa 70 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g | chrupki kukurydziane 20 g | Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g | chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g | chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 138,4 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 289,4 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 |
| Papkováta | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g | | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g | | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 |
| Podstawowa C1 | pieczywo mieszane 100 g Parówka drobiowa 70 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g musztarda 10 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g | | Kotlet schabowy 70 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka z groszkiem 150 g kompot 250 g | | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g Zacierki na mleku 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 311,3 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 304,4 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 |
| Łatwostrawna C2 | bułka wrocławska 60 g Parówka drobiowa 70 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g | | Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 160 g kompot 250 g | | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g Zacierki na mleku 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 210,7 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 267,9 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 |

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|---|----------------------|--|--|---|--------------------------|---|
| 2024-04-22 poniedziałek | Podstawowa P1 (IV - DZI) | pieczywo mieszane 50 g Parówka drobiowa 70 g masło śmietankowe 5 g sałata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g | kisiel owocowy 200 g | Kotlet schabowy 70 g Ziemniaki gotowane 100 g marchewka z groszkiem 100 g kompot 250 g | pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 30 g | pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g Zacierki na mleku 150 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] 1 919,2 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 233,6 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 |
| | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska 30 g Parówka drobiowa 70 g masło śmietankowe 5 g sałata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g | kisiel owocowy 200 g | Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g | bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 30 g | bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g Zacierki na mleku 150 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] 1 779,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 199,7 suma cukrów prostych [g] 68,5 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 16 |
| 2024-04-23 wtorek | Podstawowa (IV) | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g | | pieczarkowa 350 g gołąbki 350 g sos pomidorowy 100 g Ziemniaki gotowane 200 g kompot 250 g | | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 103,7 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 315,2 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 |
| | Łatwostrawna (III) | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g | | z zielonego groszku l. 350 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g sos pomidorowy 100 g risotto mięsno warzywne 350 g kompot 250 g | | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 073,9 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 279,7 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 |

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--------------|--|---|--|--|--|--------------------------|--|--|--|---|--|--|--|--------------------------|---|
| 2024-04-23 wtorek | Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku zółą (II) | | | | | | | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jablko parzone 150 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g | | | | | z zielonego groszku l. 350 g buraki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g kompot 250 g pulpety w sosie własnym 80 g | | | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 077,8 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 308 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 |
| | Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA) | chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ziemniaczana 250 g | Jablko 1 szt | | z zielonego groszku l. 350 g buraki gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 120 g pulpety w sosie własnym 80 g kompot 250 g | chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g | | chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 240 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 347,8 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 | | | | | | | | |
| | Papkowata | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g | | | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g | | | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna[kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 | | | | | | | | |
| | Podstawowa C1 | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g | | | pieczarkowa 350 g gołąbki 350 g sos pomidorowy 100 g Ziemniaki gotowane 200 g kompot 250 g | | | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 298,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 342,4 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|---|--------------|--|---|--|--------------------------|---|
| 2024-04-23 wtorek | Łatwostrawna C2 | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g | | z zielonego groszku l. 350 g sos pomidorowy 100 g risotto mięsno warzywne 350 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g | | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 268,4 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 307 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 |
| | Podstawowa P1 (IV -DZI) | pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 150 g | Jabłko 1 szt | pieczarkowa 350 g gołąbki 200 g sos pomidorowy 100 g Ziemniaki gotowane 100 g kompot 250 g | pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g | pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 838,3 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 267,5 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 |
| | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 150 g | Jabłko 1 szt | z zielonego groszku l. 350 g risotto mięsno warzywne 200 g sos pomidorowy 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g | bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g | bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 818,1 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 245,5 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 |
| 2024-04-24 środa | Podstawowa (IV) | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ser żółty 30 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g | | kompot 250 g zacierkowa 350 g Udka kurczaka duszone 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g | | herbata czarna 250 g pieczywo mieszane 100 g marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 70 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 074,7 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 293,8 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 |

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-24 środa

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--|---|--|--------------------------|--|
| Łatwostrawna (III) | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ser topiony 50 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g | | kompot 250 g zacierkowa 350 g udko kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g | | herbata czarna 250 g bułka wrocławska 60 g marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 70 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 024,5 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 249,6 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 |
| Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II) | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g | | kompot 250 g zacierkowa 350 g udko kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g | | herbata czarna 250 g bułka wrocławska 60 g pieprzowa z indyka 50 g makaron na mleku 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 013 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 280,9 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 27 |
| Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA) | chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ser żółty 30 g rukola 10 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g | wafle 20 g | kompot 250 g zacierkowa 350 g udko kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g | chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 30 g | herbata czarna 250 g chleb razowy 100 g marmolada z jabłek b/c 100 g Ser biały 40 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 226,8 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 316,3 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 |
| Papkowata | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g | | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g | | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 |

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------|---|------------|---|--|---|--------------------------|--|
| 2024-04-24 środa | Podstawowa C1 | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ser żółty 30 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g | | kompot 250 g zacierkowa 350 g Udko kurczaka duszone 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g | | herbata czarna 250 g pieczywo mieszane 100 g marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 70 g makaron na mleku 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 295,7 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 325,5 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 |
| | Łatwostrawna C2 | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ser topiony 50 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g | | kompot 250 g zacierkowa 350 g udko kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g | | herbata czarna 250 g bułka wrocławska 60 g marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 70 g makaron na mleku 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 245,5 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 281,3 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 |
| | Podstawowa P1 (IV -DZI) | pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 50 g ser żółty 30 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g | wafle 20 g | kompot 250 g zacierkowa 350 g Udko kurczaka duszone 120 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g | pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 30 g | herbata czarna 250 g pieczywo mieszane 50 g marmolada z jabłek b/c 100 g Ser biały 40 g makaron na mleku 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 074,5 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 257,7 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 |
| | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 50 g ser topiony 50 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g | wafle 20 g | kompot 250 g zacierkowa 350 g udko kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g | bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 30 g | herbata czarna 250 g bułka wrocławska 30 g marmolada z jabłek b/c 100 g Ser biały 40 g makaron na mleku 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 989,7 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 228,7 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|--|--|---------------------------|--|---|---|--------------------------|--|
| 2024-04-25 czwartek | Podstawowa (IV) | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g pomidor 60 g sałata 5 g kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 g | | solferino 350 g łazanki z kapustą i mięsem 300 g surówka z marchwi i chrzanu 100 g kompot 250 g | | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 266,5 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 325 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 |
| | Łatwostrawna (III) | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g pomidor 60 g sałata 5 g kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 g | | ziemniaczana 350 g pulpety w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g | | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 191,3 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 300,7 suma cukrów prostych [g] 78 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 |
| | Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II) | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g | | ziemniaczana 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g | | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 350 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 279,1 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 325,5 suma cukrów prostych [g] 86,2 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 |
| | Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRYCOWA) | chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 60 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g | chrupki kukurydziane 20 g | solferino 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 120 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g | chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 30 g | chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 352,4 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 352 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 |

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------|--|---------------------------|---|--|--|--------------------------|---|
| 2024-04-25 czwartek | Papkowata | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g | | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g | | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 |
| | Podstawowa C1 | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 60 g pomidor 60 g salata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g | | solferino 350 g łazanki z kapustą i mięsem 300 g surówka z marchwi i chrzanu 100 g kompot 250 g | | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,6 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 339 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 |
| | Łatwostrawna C2 | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 60 g pomidor 60 g salata 5 g kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 g | | ziemniaczana 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g | | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,1 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 325,5 suma cukrów prostych [g] 89,8 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 |
| | Podstawowa P1 (IV -DZI) | pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasta z sera białego i ryby 60 g pomidor 60 g salata 5 g kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 150 g | chrupki kukurydziane 20 g | solferino 350 g łazanki z kapustą i mięsem 250 g surówka z marchwi i chrzanu 100 g kompot 250 g | pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g | pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,4 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 289,4 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 |

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|---------------------|--|---|---------------------------|--|---|---|--------------------------|---|
| 2024-04-25 czwartek | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z sera białego i ryby 60 g pomidor 60 g sałata 5 g kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 150 g | chrupki kukurydziane 20 g | solferino 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g | bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g | bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 984,5 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 254,4 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 |
| | Podstawowa (IV) | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 350 g | | barszcz ukraiński 350 g pierogi leniwe 300 g jablko parzone 150 g kompot 250 g | | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 379 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 329,2 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 |
| 2024-04-26 piątek | Łatwostrawna (III) | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 350 g | | barszcz czerwony l. 350 g pierogi leniwe 300 g jablko parzone 150 g kompot 250 g | | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 218 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 289,1 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 |
| | Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółc (II) | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 350 g | | barszcz czerwony l. 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 70 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g | | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g Zacierki na mleku 350 g herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 192 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 321,6 suma cukrów prostych [g] 89 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 |

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|------------|--|--|--|--------------------------|---|
| 2024-04-26 piątek | Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA) | chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g | wafle 30 g | barszcz czerwony l. 350 g Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 120 g kompot 250 g marchewka gotowana 100 g | chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g | chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 277,4 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 340,8 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 |
| | Papkováta | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g | | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g | | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 |
| | Podstawowa C1 | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g | | barszcz ukraiński 350 g pierogi leniwe 300 g jablko parzone 150 g kompot 250 g | | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 487,7 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 346,5 suma cukrów prostych [g] 90,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 |
| | Łatwostrawna C2 | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g | | barszcz czerwony l. 350 g pierogi leniwe 300 g jablko parzone 150 g kompot 250 g | | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 364,5 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 306,9 suma cukrów prostych [g] 89 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 |

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|---|----------------------|---|---|--|--------------------------|--|
| 2024-04-26 piątek | Podstawowa P1 (IV - DZI) | pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasta z jajek 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g | kisiel owocowy 200 g | barszcz ukraiński 350 g pierogi leniwe 200 g jablko parzone 100 g kompot 250 g | pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 30 g | pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 075,2 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 279,9 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 |
| | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z jajek 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g | kisiel owocowy 200 g | barszcz czerwony l. 350 g pierogi leniwe 200 g jablko parzone 100 g kompot 250 g | bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 30 g | bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] 1 948,8 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 249,9 suma cukrów prostych [g] 80 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 |
| 2024-04-27 sobota | Podstawowa (IV) | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g | | ryżanka 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g | | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g dżem 50 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 210,5 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 310,4 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 |
| | Łatwostrawna (III) | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g | | ryżanka 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g | | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g dżem 50 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 009,4 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 273,8 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 |

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--|--|---|---|--|---|
| 2024-04-27 sobota | Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (II) | | ryżanka 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g | | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 173,8 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 318,3 suma cukrów prostych [g] 86,6 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 | |
| | Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA) | chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g | Jabłko 1 szt | ryżanka 350 g ryba gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g | chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g | chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g rzodkiew 50 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 155,4 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 326,7 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 |
| | Papkowata | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g | | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g | | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 |
| | Podstawowa C1 | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g | | ryżanka 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g | | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g dżem 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 365,4 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 333,8 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 |

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|---|--------------|--|--|---|--------------------------|---|
| 2024-04-27 sobota | Łatwostrawna C2 | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g | | ryżanka 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g | | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g dżem 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 203,9 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 301,1 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 |
| | Podstawowa P1 (IV -DZI) | pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g | Jabłko 1 szt | ryżanka 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g | pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g | pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g dżem 50 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 995,8 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 266,9 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 |
| | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g | Jabłko 1 szt | ryżanka 350 g ryba gotowana 70 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g | bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g | bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g dżem 50 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 765,9 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 235,8 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 |
| 2024-04-28 niedziela | Podstawowa (IV) | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 350 g | | neapolitańska 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z czerwonej kapusty 100 g kompot 250 g | | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 086,5 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 305,4 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 |

2024-04-28 niedziela

| | | | | | | | |
|--|--|---------------------------|---|---|--|--------------------------|--|
| Łatwostrawna (III) | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 350 g | | neapolitańska 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g | | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 931,4 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 258,3 suma cukrów prostych [g] 46,9 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 |
| Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II) | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 350 g jablko parzone 150 g | | ziemniaczana 350 g Schab gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g | | bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 085,5 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 300,3 suma cukrów prostych [g] 81,3 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 |
| Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA) | chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g | chrupki kukurydziane 20 g | neapolitańska 350 g Schab gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g | chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 30 g | chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 140,8 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 315,2 suma cukrów prostych [g] 35,3 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 |
| Papkowata | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g | | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g | | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 |

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|---|---------------------------|---|--|--|--------------------------|--|
| 2024-04-28 niedziela | Podstawowa C1 | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 350 g | | neapolitańska 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z czerwonej kapusty 100 g kompot 250 g | | pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 396,6 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 346,8 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 |
| | Łatwostrawna C2 | bulka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 350 g Płatki owsiane na mleku 350 g | | neapolitańska 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g | | bulka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 241,5 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 299,7 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 |
| | Podstawowa P1 (IV -DZI) | pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g | chrupki kukurydziane 20 g | neapolitańska 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z czerwonej kapusty 100 g kompot 250 g | pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g | pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 947,8 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 261,8 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 |
| | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bulka wroclawska 30 g masło śmietankowe 5 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g | chrupki kukurydziane 20 g | neapolitańska 350 g Schab gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g | bulka wroclawska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g | bulka wroclawska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g | jogurt naturalny 150 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 701,6 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 215,9 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 |