

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU</b> ) płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g		pomidorowa z ryżem I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 213,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 291,5 suma cukrów prostych [g] 46,8 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU</b> ) płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g		pomidorowa z ryżem I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 064,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 247,5 suma cukrów prostych [g] 48,9 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,9

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-25 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g jabłko parzone 200 g ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU</b>) płatki jęczmiennne na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>) herbata czarna 250 g</p>	<p>tomidorowa z ryżem I. 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) Schab gotowany 100 g (<b>GLU</b>) Ziemiaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g Płatki owsiane na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>) herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 179,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,4</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 304,7 suma cukrów prostych [g] 86 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,2</p>
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	Jabłko 1 szt	<p>tomidorowa z ryżem I. 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) Schab gotowany 100 g (<b>GLU</b>) Ziemiaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g</p>	<p>chleb razowy 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt</p>	<p>chleb razowy 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 157,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,8</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 309,7 suma cukrów prostych [g] 50,1 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,5</p>

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-25 poniedziałek	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU</b> ) płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	pomidorowa z ryżem I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 2 284,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 320,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,7 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-25 poniedziałek	Łatwostrawna C2		<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU</b>) płatki jęczmienne na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>) herbata czarna 250 g</p>	<p>tomatowa z ryżem I. 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) Schab gotowany 100 g (<b>GLU</b>) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ser topiony 50 g (<b>MLE</b>) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 286,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,1 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6</p>
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	Jabłko 1 szt	<p>tomatowa z ryżem I. 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) Kotlet schabowy 80 g (<b>GLU, JAJ</b>) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (<b>GLU</b>) masło śmietankowe 5 g (<b>MLE</b>) pasztecik drobiowy 50 szt</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (<b>GLU</b>) masło śmietankowe 5 g (<b>MLE</b>) kielbasa krakowska 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 038,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 273,9 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4</p>	

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-25 poniedziałek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka bankietowa 30 g pomidor 60 g sałata 5 g ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU</b> ) płatki jęczmienne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	Jabłko 1 szt	pomidorowa z ryżem l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 80 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasztecik drobiowy 50 szt	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 1 869,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 63 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 243 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
2023-12-26 wtorek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g ogórek kwaszony 50 g ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU</b> ) sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		barszcz biały l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) kotlet z piersi indyka 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko parzone 150 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 241,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,8  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323,4 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-26 wtorek	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g ogórek kwaszony 50 g ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU</b>) sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>barszcz biały l. 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) bitka z piersi indyka gotowana 100 g (<b>GLU</b>) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g jajko gotowane 60 g (<b>JAJ</b>) jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 1 969,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 283,1 suma cukrów prostych [g] 71,8 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,5</p>
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU</b>) herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>ziemniaczana 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) bitka z piersi indyka gotowana 100 g (<b>GLU</b>) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>) jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 054,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 304,1 suma cukrów prostych [g] 80,2 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,6</p>

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-26 wtorek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz biały l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 121,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 14,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 330,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,6 <b>Sól</b> [g] 8,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,3
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 1 946,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 238,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-26 wtorek	Podstawowa C1	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g ogórek kwaszony 50 g ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU</b>) sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>barszcz biały l. 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) kotlet z piersi indyka 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 100 g (<b>JAJ, GOR</b>) kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g jajko gotowane 60 g (<b>JAJ</b>) herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 360,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 332,5 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 30</p>
	Łatwostrawna C2	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g ogórek kwaszony 50 g ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU</b>) sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>barszcz biały l. 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) bitka z piersi indyka gotowana 100 g (<b>GLU</b>) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g jajko gotowane 60 g (<b>JAJ</b>) jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 163,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 310,3 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7</p>

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-26 wtorek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ogonówka 50 g ogórek kwaszony 50 g ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU</b> ) sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz biały l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) kotlet z piersi indyka 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z białej kapusty 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka bankietowa 50 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 068,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 274,9 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ogonówka 50 g ogórek kwaszony 50 g ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU</b> ) sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz biały l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) kotlet z piersi indyka 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z białej kapusty 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka bankietowa 50 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 068,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 274,9 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-27 środa	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g		grochowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) kotlet mielony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 281,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 329,7 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,3
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g		neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 084,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,2  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 284,5 suma cukrów prostych [g] 68,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 31

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-27 środa	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 213,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 101,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,1  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 320,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 91,3 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle 20 g	neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 288,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,8  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 338,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,5 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,7

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-27 środa	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g		neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kotlet mielony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 2 293,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,6 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,1

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-27 środa	Łatwostrawna C2		neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 206,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 289,9 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	kisiel owocowy 150 g	grochowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) kotlet mielony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka bankietowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 981,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,2 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-27 środa	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g płatki jęczmienne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	kisiel owocowy 150 g	neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka bankietowa 30 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 1 768,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 95 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 234,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,8 <b>Sól [g]</b> 5,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22
2023-12-28 czwartek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		szczawiowa z jajkiem 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) roladka z piersi indyka 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i chrzanu 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 339 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,8 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-28 czwartek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i chrzanu 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 995,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 253,2 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 961,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,7  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 292 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 26

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-28 czwartek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )	Jabłko 1 szt	ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i chrzanu 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 30 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 164,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,9 <b>Sól [g] 7,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 50,7</b>
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g] 3,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,3</b>

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-28 czwartek	Podstawowa C1	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (<b>JAJ</b>) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>szczawiowa z jajkiem 350 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>) roladka z piersi indyka 70 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i chrzanu 100 g kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 376,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,8</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 311,8 suma cukrów prostych [g] 61 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,3</p>
	Łatwostrawna C2	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g jajko gotowane 60 g (<b>JAJ</b>) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>ryżanka 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) bitka z piersi indyka gotowana 100 g (<b>GLU</b>) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i chrzanu 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 216,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,1</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 284,9 suma cukrów prostych [g] 65,3 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27</p>

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-28 czwartek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Jabłko 1 szt	szczawiowa z jajkiem 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) roladka z piersi indyka 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i chrzanu 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) indyk z pasieki 30 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 35 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 104,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,4 <b>Sól [g] 5,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,1</b>
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Jabłko 1 szt	ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i chrzanu 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) indyk z pasieki 30 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 35 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 1 607,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 228,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,4 <b>Sól [g] 4,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,3</b>

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-29 piątek	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g (<b>JAJ, GOR</b>) pomidor 60 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>) herbata czarna 250 g</p>	<p>krupnik 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) ryba smażona 70 g (<b>GLU, JAJ</b>) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g (<b>MLE</b>) dżem 50 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 081,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,9</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 287 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 28</p>
	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g (<b>JAJ, GOR</b>) pomidor 60 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>) herbata czarna 250 g</p>	<p>krupnik 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) ryba gotowana 100 g (<b>GLU</b>) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g (<b>MLE</b>) dżem 50 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 1 920,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,9</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 254,2 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,5</p>

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-29 piątek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		krupnik 350 g <b>(GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</b> ryba gotowana 100 g <b>(GLU)</b> Ziemniaki gotowane 170 g sos warzywny 150 g <b>(GLU, SEL)</b> kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g <b>(GLU)</b> mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g Zacierki na mleku 250 g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt <b>(MLE)</b>	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 115,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 297,3 suma cukrów prostych [g] 76,2 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,4
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle 20 g	krupnik 350 g <b>(GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</b> ryba gotowana 100 g <b>(GLU)</b> Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g <b>(GLU)</b> mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt	chleb razowy 100 g <b>(GLU)</b> mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g <b>(MLE)</b> herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt <b>(MLE)</b>	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 229,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 103 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 322,8 suma cukrów prostych [g] 35,8 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,1

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-29 piątek	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) dżem 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 2 316,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,6 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-29 piątek	Łatwostrawna C2		<p>krupnik 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>)          ryba gotowana 100 g (<b>GLU</b>)          Ziemniaki gotowane 170 g          surówka z kapusty kwaszonej 150 g          kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>)          mix tłuszczowy roślinny 15 g          Ser biały 70 g (<b>MLE</b>)          dżem 50 g          herbata czarna 250 g          Zacierki na mleku 250 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]          2 154,9  <b>Białko</b> ogółem [g]          109,7  <b>Tłuszcz</b> [g]          68,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]          20,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g]          284,8          suma cukrów prostych [g]          72,2          Sól [g] 5,7          Błonnik pokarmowy [g] 22,1</p>
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	<p>budyń na mleku 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>krupnik 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>)          ryba smażona 70 g (<b>GLU, JAJ</b>)          Ziemniaki gotowane 100 g          surówka z kapusty kwaszonej 100 g          kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (<b>GLU</b>)          masło śmietankowe 5 g (<b>MLE</b>)          pasztecik drobiowy 50 szt</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (<b>GLU</b>)          masło śmietankowe 5 g (<b>MLE</b>)          Ser biały 70 g (<b>MLE</b>)          herbata czarna 250 g          Zacierki na mleku 150 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]          2 003,1  <b>Białko</b> ogółem [g]          91,8  <b>Tłuszcz</b> [g]          72,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]          24,7  <b>Węglowodany</b> ogółem [g]          257          suma cukrów prostych [g]          57,2          Sól [g] 5,8          Błonnik pokarmowy [g] 23,4</p>

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-29 piątek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jajek 60 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	budyń na mleku 150 g ( <b>MLE</b> )	krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasztecik drobiowy 50 szt	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 1 836,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 230,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,3 <b>Sól [g]</b> 5,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,4
2023-12-30 sobota	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )		barszcz czerwony l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) klopsiki 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) makaron gotowany 160 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi i jabłka 100 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 280,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,8 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-30 sobota	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) makaron gotowany 160 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi i jabłka 100 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 141,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 92 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,9  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 289 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,8 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,1
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (II)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) makaron gotowany 160 g ( <b>GLU</b> ) marchewka gotowana 100 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 226,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 334,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,1 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,3

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-30 sobota	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 80 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 100 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczn a[kcal] [kcal]</b> 2 344 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,3  <b>Węglowodan y ogółem [g]</b> 329,1 suma cukrów prostych [g] 51,1 <b>Sól [g]</b> 8,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczn a[kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6  <b>Węglowodan y ogółem [g]</b> 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-30 sobota	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) klopsiki 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 100 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 298,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,8  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323 suma cukrów prostych [g] 61,7 <b>Sól</b> [g] 7,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,6
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 100 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 159,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 283,4 suma cukrów prostych [g] 61,7 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,1

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-30 sobota	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g ( <b>MLE</b> )	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) klopsiki 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) makaron gotowany 80 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi i jabłka 100 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka bankietowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 053,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,1 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g ( <b>MLE</b> )	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) makaron gotowany 80 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi i jabłka 100 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka bankietowa 30 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 948,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 92,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 247,5 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 24

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-31 niedziela	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g miód 25 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 193,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 87,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,2  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 313,8 suma cukrów prostych [g] 53,5 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,8
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g miód 25 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 004,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,1  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 266,1 suma cukrów prostych [g] 53,4 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,4

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-31 niedziela	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 077,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 109 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 289,2 suma cukrów prostych [g] 80,7 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,5
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle ryżowe 20 g	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 263,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 103 <b>Tłuszcz</b> [g] 70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych [g] 42,1 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,1

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-31 niedziela	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g miód 25 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 2 387,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 77 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,8 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-31 niedziela	Łatwostrawna C2		zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 199,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 71 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,2  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,3 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 6,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,6
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	wafle ryżowe 20 g	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 007,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,2  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 264,7 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 6,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,5

## Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-31 niedziela	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	wafle ryżowe 20 g	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 1 853 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 226,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,8 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,9
----------------------	-----------------------------	--	-------------------	--	--	--	---	--

SPZOZ Mińsk Mazowieck

Szpitalna 37, 05-300, Mińsk Mazowiecki

### **Oznaczenia alergenów:**

- GLU* - *Zboża zawierające gluten,*
- SKR* - *Skorupiaki i pochodne,*
- JAJ* - *Jaja i pochodne,*
- RYB* - *Ryby i pochodne,*
- OZI* - *Orzechy ziemne i pochodne,*
- SOJ* - *Soja i pochodne,*
- MLE* - *Mleko i pochodne,*
- ORZ* - *Orzechy,*
- SEL* - *Seler i pochodne,*
- GOR* - *Gorczyca i produkty pochodne,*
- SEZ* - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- S02* - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- ŁUB* - *Łubin i produkty pochodne,*
- MCK* - *Mięczaki i pochodne,*