

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) miód 25 g kakao 250 g (MLE) Jabłko 1 szt makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)		szczawiowa z jajkiem 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka 50 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 355,1 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 352,3 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) miód 25 g kakao 250 g (MLE) Jabłko 1 szt makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)		grysikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 006,5 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 314,7 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-27 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 922,9 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 290,3 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle 20 g	grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 120 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g (MLE)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 180,8 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 343 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,7

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-27 poniedziałek	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[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 (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) miód 25 g kakao 250 g (MLE) Jabłko 1 szt makaron na mleku 150 g (GLU, MLE)	szczawiowa z jajkiem 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka 50 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 407,4 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 357,9 suma cukrów prostych [g] 81 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-27 poniedziałek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) miód 25 g kakao 250 g (MLE) Jabłko 1 szt makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)		grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 241 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 345,3 suma cukrów prostych [g] 90,3 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	masło śmietankowe 5 g (MLE) pieczywo mieszane 50 g (GLU) miód 25 g kakao 250 g (MLE) Jabłko 1 szt makaron na mleku 150 g (GLU, MLE) budyń na mleku 150 g (MLE)		grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka 50 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z białej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 178,2 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 320,1 suma cukrów prostych [g] 91 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-27 poniedziałek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	masło śmietankowe 5 g (MLE) bułka wrocławska 30 g (GLU) miód 25 g kakao 250 g (MLE) Jabłko 1 szt makaron na mleku 150 g (GLU, MLE) budyń na mleku 150 g (MLE)		grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 1 826,4 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 277,7 suma cukrów prostych [g] 87,5 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
2023-11-28 wtorek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ser żółty 30 g (MLE) rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)		ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Udko kurczaka duszone 120 g ryż na sypko 160 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 206,1 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 279,9 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-28 wtorek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ser topiony 50 g (MLE) rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)	ziemniaczana na soku 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) udko kurczaka gotowane 120 g ryż na sypko 160 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 018,6 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 240,8 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku zółą (II)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE) jablko parzone 200 g	ziemniaczana na soku 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) udko kurczaka gotowane 120 g Ziemiaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 017,1 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 265,5 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-28 wtorek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ser topiony 50 g (MLE) rukola 10 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	Jabłko 1 szt	ziemniaczana na soku 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 280,3 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 297,9 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 45,3
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[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 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-28 wtorek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)	ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Udko kurczaka duszone 120 g ryż na sypko 160 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 332,2 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 309,5 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ser topiony 50 g (MLE) rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)	ziemniaczana na soku 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) udko kurczaka gotowane 120 g ryż na sypko 160 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 240,1 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 270,3 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,9

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-28 wtorek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g ser żółty 30 g (MLE) rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g (GLU, MLE)	jablko parzone 100 g	ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Udko kurczaka duszone 120 g ryż na sypko 80 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ogonówka 50 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 071 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 234,3 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g ser żółty 30 g (MLE) rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g (GLU, MLE)	jablko parzone 100 g	ziemniaczana na soku 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) udko kurczaka gotowane 120 g ryż na sypko 80 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ogonówka 50 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 862,4 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 204,6 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,7

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-29 środa	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) pieprzowa z indyka 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	fasolowa z suchej fasoli 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) klopsiki 50 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100 g (GLU) kasza gryczana na sypko 160 g surówka z buraka i cebuli 100 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,2</p> <p>Białko ogółem [g] 101,5</p> <p>Tłuszcz [g] 60,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 318,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 46</p> <p>Sól [g] 7,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,6</p>
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) pieprzowa z indyka 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	barszcz biały l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) surówka z buraków i jabłka 150 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,5</p> <p>Białko ogółem [g] 87</p> <p>Tłuszcz [g] 63,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 289</p> <p>suma cukrów prostych [g] 56,1</p> <p>Sól [g] 6,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,9</p>

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-29 środa	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		barszcz biały l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g ryż na mleku 250 g (MLE) jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 018,9 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 297,3 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz biały l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 50 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 80 g (GLU) surówka z buraków i jabłka 100 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 20 g (MLE)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 175 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 332,6 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 46,9

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-29 środa	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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 (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) pieprzowa z indyka 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g		fasolowa z suchej fasoli 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) klopsiki 50 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100 g (GLU) kasza gryczana na sypko 160 g surówka z buraka i cebuli 100 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g jogurt naturalny 150 szt (MLE) ryż na mleku 250 g (MLE)		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 373,7 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 350,1 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-29 środa	Łatwostrawna C2		barszcz biały l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) surówka z buraków i jabłka 150 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g jogurt naturalny 150 szt (MLE) ryż na mleku 250 g (MLE)		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 241 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 321 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	chrupki kukurydziane 20 g	fasolowa z suchej fasoli 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) klopsiki 50 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 50 g (GLU) kasza gryczana na sypko 80 g surówka z buraka i cebuli 100 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser żółty 20 g (MLE)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g ryż na mleku 150 g (MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 910,1 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 267,7 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-29 środa	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ) pieprzowa z indyka 30 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz biały l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) klopsiki 50 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 50 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 80 g (GLU) surówka z buraków i jabłka 100 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) indyk z pasieki 30 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g ryż na mleku 150 g (MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 832,4 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 252,9 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
2023-11-30 czwartek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g (MLE) sałata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)		pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) karkówka duszona 100 g (GLU) surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g Ziemniaki gotowane 170 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 216,2 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 289,9 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-30 czwartek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g (MLE) sałata 5 g Jabłko 1 szt kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 90 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 1 997,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 266,1 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (II)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	ziemniaczana 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 90 g (GLU) marchewka gotowana 150 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 1 939,7 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 283,5 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-30 czwartek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g (MLE) sałata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	wafle 20 g	pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 90 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 100 g Ziemniaki gotowane 120 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 30 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 309,3 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 346,9 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 49
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[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 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-30 czwartek	Podstawowa C1	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g (MLE) sałata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) karkówka duszona 100 g (GLU) surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g Ziemniaki gotowane 170 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,7 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 317,1 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1</p>
	Łatwostrawna C2	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g (MLE) sałata 5 g Jabłko 1 szt kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 90 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,2 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 293,4 suma cukrów prostych [g] 86,6 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4</p>

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-30 czwartek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasta z sera białego i ryby 60 g (MLE) sałata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)	wafle 20 g	pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) karkówka duszona 70 g (GLU) surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 882,1 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 240,5 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasta z sera białego i ryby 60 g (MLE) sałata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)	wafle 20 g	pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 50 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 30 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 672,7 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 219 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-01 piątek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g (JAJ, GOR) sałata 5 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g sos grecki 100 g (GLU, SEL) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g (MLE) dżem 50 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 329,8 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 318,1 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g (JAJ, GOR) sałata 5 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g (MLE) dżem 50 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 034,7 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 271,5 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 22,6

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-01 piątek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g sos warzywny 150 g (GLU, SEL) kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 027,7 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 293,7 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle ryżowe 20 g	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 120 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g (MLE)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g (MLE) Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 274,7 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 332,2 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,3

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-01 piątek	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[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 (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 50 g (JAJ, GOR) sałata 5 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 120 g sos grecki 100 g (GLU, SEL) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g (MLE) dżem 30 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 384,5 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 324,9 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-01 piątek	Łatwostrawna C2		ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g (MLE) dżem 50 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 229,2 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 298,7 suma cukrów prostych [g] 86,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	wafle ryżowe 20 g	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona 50 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g sos grecki 100 g (GLU, SEL) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser żółty 30 g (MLE)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 40 g (MLE) dżem 30 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 122,2 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 283 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-01 piątek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasta z jajek 50 g (JAJ, GOR) sałata 5 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)	wafle ryżowe 20 g	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 70 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) indyk z pasieki 30 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 40 g (MLE) dżem 30 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 839,2 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 244,2 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
2023-12-02 sobota	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g kapusta pekińska 100 g miód 25 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g		jarzynowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) gulasz wieprzowy 70 g (GLU) makaron gotowany 160 g (GLU) surówka z buraka i cebuli 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 281,5 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 320,6 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-02 sobota	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g kapusta pekińska 100 g miód 25 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	jarzynowa I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana 80 g (GLU) makaron gotowany 160 g (GLU) surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 168 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 288,8 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku zółą (II)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g jabłko parzone 200 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	jarzynowa I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 054,4 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 277,3 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 23,8

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-02 sobota	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g kapusta pekińska 100 g ziemniaczana 200 g (GLU , SOJ , SEL , GOR , SEZ) herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	jarzynowa I. 350 g (GLU , SOJ , SEL , GOR , SEZ) bitka wieprzowa gotowana 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 120 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 30 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 221,2 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 309,1 suma cukrów prostych [g] 46 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 47,1
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU , JAJ , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU , JAJ , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU , JAJ , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-02 sobota	Podstawowa C1	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g kapusta pekińska 100 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g</p>	<p>jarzynowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) gulasz wieprzowy 70 g (GLU) makaron gotowany 160 g (GLU) surówka z buraka i cebuli 100 g kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,7 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 332,4 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8</p>
	Łatwostrawna C2	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g kapusta pekińska 100 g miód 25 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g</p>	<p>jarzynowa I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana 80 g (GLU) makaron gotowany 160 g (GLU) surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 320,5 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8</p>

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-02 sobota	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g kapusta pekińska 100 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	jarzynowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) gulasz wieprzowy 50 g (GLU) makaron gotowany 80 g (GLU) surówka z buraka i cebuli 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) indyk z pasieki 30 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 935,5 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 248,3 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g kapusta pekińska 100 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	jarzynowa I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana 50 g (GLU) makaron gotowany 80 g (GLU) surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) indyk z pasieki 30 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 826,6 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 223,7 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-03 niedziela	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g rzodkiew 50 g Ser biały 70 g (MLE) ryż na mleku 250 g (MLE) herbata czarna 250 g</p>	<p>zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka 50 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,3 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 286,9 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3</p>
	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g rzodkiew 50 g Ser biały 70 g (MLE) ryż na mleku 250 g (MLE) herbata czarna 250 g</p>	<p>zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,7 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 272,1 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,6</p>

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-03 niedziela	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 1 912,4 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 287,8 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle ryżowe 20 g	zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 120 g marchewka gotowana 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 30 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 118,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 323,4 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,7

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-03 niedziela	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[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 (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g rzodkiew 50 g Ser biały 70 g (MLE) ryż na mleku 250 g (MLE) herbata czarna 250 g	zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka 50 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 265,8 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 314,1 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-03 niedziela	Łatwostrawna C2		<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g rzodkiew 50 g Ser biały 70 g (MLE) ryż na mleku 350 g (MLE) herbata czarna 250 g</p>	<p>zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 114,9 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 295,8 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3</p>
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	wafle ryżowe 20 g	<p>zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka 50 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z białej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 30 g</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 975,8 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 264 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2</p>	

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-03 niedziela	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ogonówka 30 g rzodkiew 50 g Ser biały 50 g (MLE) ryż na mleku 150 g (MLE) herbata czarna 250 g	wafle ryżowe 20 g	zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 30 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 662,7 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 229,4 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 23
----------------------	-----------------------------	--	-------------------	--	---	---	---	---

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,*