

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|--|--|--------------|--|--------------|--|---|--|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-01-29 poniedziałek | Podstawowa (IV) | pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) miód 25 g (MLE) 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] 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 (MLE) 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 wielowarzynowa 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] 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 |
| | Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółt. | bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g jabłko parzone 200 g 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 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] 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 |

2024-01-29 poniedziałek

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--|--|--|---|--|
| Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA) | chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 30 g ser żółty 30 g (MLE) Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) | wafle 20 g | grysikowa 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 |
| Papkováta | 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 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 [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 |
| 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) | | 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 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 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|--|--|--|---|--|--------------------------------|--|
| 2024-01-29 poniedziałek | 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] 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 |
| | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | masło śmietankowe 5 g (MLE) bulka 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 | bulka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) | bulka 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 [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 |
| 2024-01-30 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 [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 |
| | Łatwostrawna (III) | bulka 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 | | bulka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g pomidor 60 g | jogurt naturalny 150 szt (MLE) | Wartość energetyczna [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 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|---|---|--|--|--|---|
| 2024-01-30 wtorek | Łatwostrawna z ogr. subst pobudz. wydzi. soku żołą. (II) | | ziemniaczana na soku 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki 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 [kcal l] [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 | |
| | 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 [kcal l] [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 [kcal l] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 |
| | Podstawowa C1 | pieczywo mieszane 100 g (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) Udka 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 l] [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 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|---|--|--|---|--|---|---|
| 2024-01-30 wtorek | Latwostrawna C2 | <p>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 jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)</p> | <p>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</p> | | <p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)</p> | <p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal l] [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</p> | |
| | Podstawowa P1 (IV -DZ1) | <p>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 jęczmiennne na mleku 150 g (GLU, MLE)</p> | <p>jablko parzone 100 g</p> | <p>ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Udło kurczaka duszone 120 g ryż na sypko 80 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g</p> | <p>pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt</p> | <p>pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ogonówka 50 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)</p> | <p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal l] [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</p> |
| | Latwostrawna P2 (III - DZ1) | <p>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 jęczmiennne na mleku 150 g (GLU, MLE)</p> | <p>jablko parzone 100 g</p> | <p>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</p> | <p>bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt</p> | <p>bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ogonówka 50 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)</p> | <p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal l] [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</p> |
| 2024-01-31 środa | Podstawowa (IV) | <p>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</p> | | <p>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</p> | | <p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p> | | <p>Wartość energetyczna[kcal l] [kcal] 2 160,2 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 318,2 suma cukrów prostych [g] 46 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6</p> |

| | | | | | | |
|------------------|--|---------------------------|---|--|--|--|
| 2024-01-31 środa | Łatwostrawna (III) | | barszcz biały I. 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) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,5 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 289 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 |
| | Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II) | | barszcz biały I. 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 I. 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 |
| | Papkováta | | 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) herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt (MLE) |

| | | | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------|---------------------------|--|---|--|---|---|--|---|
| 2024-01-31 środa | 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 |
| | Łatwostrawna C2 | | 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 I. 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 -DZl) | chrupki kukurydziane 20 g | pieczywo mieszane 50 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 | 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 | |
| | Łatwostrawna P2 (III - DZl) | chrupki kukurydziane 20 g | 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 | barszcz biały I. 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 | |

| | | | | | | | | |
|---------------------|--|--|------------|---|--|---|---|---|
| 2024-02-01 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 |
| | 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[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 żółci (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[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 |
| | Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRYCYCOWA) | 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[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 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------|--|------------|---|--|---|---|---|
| 2024-02-01 czwartek | Papkováta | 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 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 Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE) | jogurt naturalny 150 szt (MLE) | 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 |
| | Łatwostrawna C2 | 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 Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE) | jogurt naturalny 150 szt (MLE) | 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 |
| | 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 |

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|---------------------|--|--|------------|---|---|--|---|--|
| 2024-02-01 czwartek | 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 |
| | 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 [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 [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 |
| | Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółc (II) | bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 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 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 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|-------------------|---|--|---|---|--|
| 2024-02-02 piątek | Z ogira łatwo przysw węgł (CUKRZYCOWA) | chleb razowy 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 ziemniaczana 200 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) | 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] 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 |
| | Papkováta | 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] 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 [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 |
| | Łatwostrawna C2 | 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 Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE) | jogurt naturalny 150 szt (MLE) | Wartość energetyczna [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 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|---|-------------------|---|---|--|--------------------------------|--|
| 2024-02-02 piątek | Podstawowa P1 (IV -DZI) | pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasta z jajek 50 g (JAJ, GOR) salata 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 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] 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 |
| | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bulka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasta z jajek 50 g (JAJ, GOR) salata 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 | bulka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) indyk z pasieki 30 g | bulka 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] 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 |
| 2024-02-03 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] 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 |
| | Łatwostrawna (III) | bulka 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 | | bulka 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 [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 |

2024-02-03 sobota

| | | | | | | | |
|--|--|---------------------------|---|---|---|---|--|
| Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (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 [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 |
| 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] 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] 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 kielbasa krakowska 50 g kapusta pekińska 100 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 makaron na mleku 250 g (GLU, MLE) | jogurt naturalny 150 szt (MLE) | Wartość energetyczna [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 |

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|---|---------------------------|---|---|--|---|---|
| 2024-02-03 sobota | Łatwostrawna C2 | bulka wroclawska 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 | | bulka wroclawska 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) | jogurt naturalny 150 szt (MLE) | 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 |
| | Podstawowa P1 (IV -DZ1) | 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 - DZ1) | bulka wroclawska 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 | bulka wroclawska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) indyk z pasieki 30 g | bulka wroclawska 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 |
| 2024-02-04 niedziela | Podstawowa (IV) | 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 | jogurt naturalny 150 szt (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 071,3 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 286,9 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 |

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|----------------------|--|-------------------|--|--|---|---|--|
| 2024-02-04 niedziela | Łatwostrawna (III) | | 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 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 [kcal] 1 951,7 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 272,1 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 |
| | 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 [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 (CUKRYCOWA) | 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 [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 |
| | 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) |

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|---|-------------------|--|--|--|--------------------------------|---|
| 2024-02-04 niedziela | 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[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 |
| | Łatwostrawna C2 | 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 | | 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 jajko gotowane 60 g (JAJ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) | jogurt naturalny 150 szt (MLE) | 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 |
| | Podstawowa P1 (IV -DZI) | pieczywo mieszane 50 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) 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) Parówka drobiowa 30 g | 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) | jogurt naturalny 150 szt (MLE) | 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 |
| | 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 |

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,