

Jadłospisy z 37. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-09 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ser topiony 50 g ogórek zielony 50 g salata 10 g herbata czarna 250 g płatki owsiane na mleku 250 g		brokułowa 350 g kotlet mielony 50 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g	herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 078,8 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 265,1 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g jajko gotowane 60 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g płatki owsiane na mleku 250 g salata 10 g		brokułowa 350 g pulpety w sosie własnym 90 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g	herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 835,2 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 206,8 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku ziół (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g płatki owsiane na mleku 250 g salata 10 g		krupnik 350 g pulpety w sosie własnym 90 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 882,7 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 263,5 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4

2024-09-09 poniedziałek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g jajko gotowane 60 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g salata 10 g	jablko 1 szt	brokułowa 350 g pulpety w sosie własnym 90 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g	herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 337,9 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 323,2 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 48,5
	Ubogoenergetyczna	salata 10 g						Wartość energetyczna [kcal] 0,8 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Węglowodany ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] Błonnik pokarmowy [g] 0,1
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g jajko gotowane 60 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ogórek zielony 50 g salata 10 g		brokułowa 350 g kotlet mielony 50 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g	herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 078,8 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 265,1 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

Jadłospisy z 37. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-09 poniedziałek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g jajko gotowane 60 g herbata czarna 250 g płatki owsiane na mleku 250 g ogórek zielony 50 g salata 10 g		brokułowa 350 g pulpety w sosie własnym 90 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 250 g	herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 056,7 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 236,4 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g jabłko parzone 150 g herbata czarna 250 g płatki owsiane na mleku 250 g ogórek zielony 50 g salata 10 g	jabłko 1 szt	brokułowa 350 g kotlet mielony 50 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 40 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 150 g	herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 024,4 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 275,1 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g ser topiony 50 g herbata czarna 250 g płatki owsiane na mleku 250 g salata 10 g	jabłko 1 szt	brokułowa 350 g pulpety w sosie własnym 90 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 40 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 150 g	herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 1 919,7 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 214,3 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
2024-09-10 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g ser topiony 50 g pomidor 60 g salata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		jarzynowa 350 g Udka kurczaka duszone 120 g ryż na sypko 160 g salata ze śmietaną 50 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g dżem 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 314,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 301,9 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9

Jadłospisy z 37. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-10 wtorek	Łatwostrawna (II)		jarzynowa I. 350 g udko kurczaka gotowane 160 g ryż na sypko 160 g sałata z olejem 50 g kompot 250 g		bulka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g dżem 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 032,5 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 235 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,5
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółą (IV)		jarzynowa I. 350 g udko kurczaka gotowane 160 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bulka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g makaron na mleku 250 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 899,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 239 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Z ogro łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle 20 g	jarzynowa I. 350 g udko kurczaka gotowane 160 g Ziemniaki gotowane 100 g sałata z olejem 50 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 097,7 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 293,8 suma cukrów prostych [g] 36,4 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,2
	Papkováta		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt

Jadłospisy z 37. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-10 wtorek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ser topiony 50 g		jarzynowa 350 g Udko kurczaka duszone 120 g ryż na sypko 160 g sałata ze śmietaną 50 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g dżem 50 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 535,9 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 333,6 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ser topiony 50 g		jarzynowa I. 350 g udko kurczaka gotowane 160 g ryż na sypko 160 g sałata z olejem 50 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g dżem 50 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 253,5 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 266,7 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,2
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g ser topiony 50 g	budyń na mleku 150 g	jarzynowa 350 g Udko kurczaka duszone 120 g ryż na sypko 80 g sałata z olejem 50 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 40 g dżem 30 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 126,7 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g ser topiony 50 g	budyń na mleku 150 g	jarzynowa I. 350 g Udko kurczaka duszone 120 g ryż na sypko 80 g sałata z olejem 50 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 40 g dżem 30 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 902 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 206,6 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 13

2024-09-11 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g pasta z zielonego groszku 80 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g pomidor 60 g		zacierkowa 350 g hache mięsno-warzywne 150 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g sałata 10 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 233,9 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 302,5 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,9
	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g pasta z zielonego groszku 80 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g pomidor 60 g		zacierkowa 350 g hache mięsno-warzywne 150 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g		bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g sałata 10 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 953,7 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 235,7 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółci (IV)	bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g jabłko parzone 150 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		zacierkowa 350 g hache mięsno-warzywne 150 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g		bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g ryż na mleku 250 g herbata czarna 250 g sałata 10 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 893,9 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 265,2 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g pasta z zielonego groszku 80 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	jabłko 1 szt	zacierkowa 350 g hache mięsno-warzywne 150 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 322,1 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 347,3 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 58,4

2024-09-11 środa

Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g pasta z zielonego groszku 40 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g pomidor 60 g		zacierkowa 350 g hache mięsno-warzywne 150 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g salata 10 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 397,5 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 328,4 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z zielonego groszku 80 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g		zacierkowa 350 g hache mięsno-warzywne 150 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g salata 10 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 167,2 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 267,7 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasta z zielonego groszku 40 g herbata czarna 250 g pomidor 60 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g wędlina wieprzowa 40 g	kisiel owocowy 250 g	zacierkowa 350 g hache mięsno-warzywne 150 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 40 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 35 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g salata 10 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 039,1 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 281 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,4

Jadłospisy z 37. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-11 środa	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z zielonego groszku 40 g herbata czarna 250 g pomidor 60 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g wędlina wieprzowa 40 g	kisiel owocowy 250 g	zacierkowa 350 g hache mięsno-warzywne 150 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 40 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 35 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g sałata 10 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 829 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 231,1 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Z ogra łatwo przysw węgl C3					sałata 10 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 0,8 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Węglowodany ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] Błonnik pokarmowy [g] 0,1
2024-09-12 czwartek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z papryki, jabłka i ogórka 200 g kompot 250 g fasolowa z suchej fasoli 350 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru 80 g sałata 10 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 083,3 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 291,4 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		ryżanka 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru 80 g sałata 10 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 671,9 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 208,2 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,1

2024-09-12 czwartek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)		ryżanka 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g herbata czarna 250 g zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 930,1 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 265,7 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,1	
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	wafle 20 g	ryżanka 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z papryki, jabłka i ogórka 200 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru 80 g sałata 10 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 213,3 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 328,2 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,8
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z papryki, jabłka i ogórka 200 g kompot 250 g fasolowa z suchej fasoli 350 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru 80 g sałata 10 g herbata czarna 250 g zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 317,8 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 322 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

Jadłospisy z 37. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-12 czwartek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		ryżanka 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru 80 g sałata 10 g herbata czarna 250 g zacierki na mleku 250 g twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru 80 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 004,9 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 242,8 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	wafle 20 g	Kotlet schabowy 60 g Ziemniaki gotowane 100 g kompot 250 g fasolowa z suchej fasoli 350 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Wędlna drobiowa 40 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru 80 g sałata 10 g herbata czarna 250 g zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 912,6 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 263,8 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	wafle 20 g	ryżanka 350 g Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z papryki, jabłka i ogórka 200 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Wędlna drobiowa 40 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru 80 g sałata 10 g herbata czarna 250 g zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 740,1 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 215,2 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,6
2024-09-13 piątek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g pomidor 60 g sałata 5 g ryż na mleku 250 g herbata czarna 250 g		krupnik 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z majonezem 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt jabłko parzone 150 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 994 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 292,2 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8

2024-09-13 piątek

Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g pomidor 60 g sałata 5 g ryż na mleku 250 g herbata czarna 250 g		krupnik 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 801,6 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 255,6 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółt (IV)	bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g jablko parzone 200 g ryż na mleku 250 g herbata czarna 250 g		krupnik 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g sos warzywny 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g Zacierki na mleku 250 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 009,1 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 291,5 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g pomidor 60 g sałata 5 g ziemniaczana 250 g herbata czarna 250 g	wafle 20 g	krupnik 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt herbata czarna 250 g jablko parzone 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 222,7 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 341,1 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,3
Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/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

Jadłospisy z 37. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-13 piątek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g pomidor 60 g sałata 5 g ryż na mleku 250 g herbata czarna 250 g		krupnik 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z majonezem 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 228,5 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 322,8 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g pomidor 60 g sałata 5 g ryż na mleku 250 g herbata czarna 250 g		krupnik 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 894,9 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 259 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasta z jajek 60 g pomidor 60 g sałata 5 g ryż na mleku 150 g herbata czarna 250 g	budyń na mleku 150 g	krupnik 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z majonezem 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g jablko parzone 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 982,7 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 276,8 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z jajek 60 g pomidor 60 g sałata 5 g ryż na mleku 150 g herbata czarna 250 g	budyń na mleku 150 g	krupnik 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g jablko parzone 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 719,1 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 229,7 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,3

Jadłospisy z 37. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-14 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g ogórek zielony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		barszcz biały 350 g klopsiki 100 g Ziemniaki gotowane 170 g sałata ze śmietaną 50 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g kapusta pekińska 100 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 062,6 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 280,8 suma cukrów prostych [g] 39,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g ogórek zielony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		barszcz biały I. 350 g pulpety w sosie własnym 150 g Ziemniaki gotowane 170 g sałata z olejem 50 g kompot 250 g		bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g kapusta pekińska 100 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 119,3 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 256 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółci (IV)	bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		koperkowa 350 g pulpety w sosie własnym 150 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g płatki jęczmienne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 180,9 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 307,2 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g ogórek zielony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	wafle ryżowe 20 g	barszcz biały I. 350 g pulpety w sosie własnym 150 g Ziemniaki gotowane 100 g sałata z olejem 50 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g kapusta pekińska 100 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 486,1 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 342,1 suma cukrów prostych [g] 34 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,1

2024-09-14 sobota

Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g ogórek zielony 50 g salata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		klopsiki 50 g klopsiki 50 g Ziemniaki gotowane 170 g salata z olejem 50 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g kapusta pekińska 100 g płatki jęczmienne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 078,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 265,2 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g ogórek zielony 50 g salata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		barszcz biały l. 350 g pulpety w sosie własnym 150 g Ziemniaki gotowane 170 g salata z olejem 50 g kompot 250 g		bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g kapusta pekińska 100 g płatki jęczmienne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 339,3 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 288,1 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 21
Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g ogórek zielony 50 g salata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	wafle ryżowe 20 g	barszcz biały l. 350 g klopsiki 100 g Ziemniaki gotowane 100 g salata ze śmietaną 50 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 40 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g kapusta pekińska 100 g płatki jęczmienne na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 981,2 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 260,6 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7

Jadłospisy z 37. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-14 sobota	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g wędlna wieprzowa 40 g ogórek zielony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	wafle ryżowe 20 g	barszcz biały l. 350 g pulpety w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 100 g sałata z olejem 50 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Wędlna drobiowa 40 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g kapusta pekińska 100 g płatki jęczmienne na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 801,4 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 210,4 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,4
2024-09-15 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlna wieprzowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g	zacierkowa 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g		jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 970,3 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlna wieprzowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g	zacierkowa 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g		jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 781,6 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 244,7 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 19
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółą (IV)	bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlna drobiowa 40 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g	zacierkowa 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlna drobiowa 40 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g			jogurt naturalny 150 szt

Jadłospisy z 37. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-15 niedziela

Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	zacierkowa 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 090,9 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 314,5 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,6
Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		zacierkowa 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 164,8 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 319,8 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		zacierkowa 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 976,1 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 272 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,2

Jadłospisy z 37. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-15 niedziela	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	zacierkowa 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 830 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 253,5 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	zacierkowa 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 570,1 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 195,2 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,1