

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-15 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kielbasa szynkowa pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		ogórkowa kotlet mielony Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 158,8 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 289 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kielbasa szynkowa pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		ziemniaczana na soku pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 864,6 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 227,2 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku ziół (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa herbata czarna kasza manna na mleku		ziemniaczana na soku pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 874,9 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 242,2 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-15 poniedziałek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kielbasa szynkowa pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana	jabłko	ziemniaczana na soku pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 272 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 324 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,6
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	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 mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kielbasa szynkowa pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		ogórkowa kotlet mielony Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 378,8 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 321,1 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kielbasa szynkowa pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		ziemniaczana na soku pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 084,6 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 259,3 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,3

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-15 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy kielbasa szynkowa pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku	jabłko	ogórkowa kotlet mielony Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	pieczywo mieszane szynka bankietowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały dżem sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 040,9 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 271,2 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy kielbasa szynkowa pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku	jabłko	ziemniaczana na soku pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	bułka wrocławska szynka bankietowa	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały dżem sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 708,8 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 217,1 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
2024-07-16 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa musztarda Płatki owsiane na mleku herbata czarna sałata		koperkowa bitka wieprzowa kasza gryczana na sypko mizeria kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony marmolada z jabłek b/c herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 271,8 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 308,1 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		koperkowa bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony marmolada z jabłek b/c herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 923,9 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 254,3 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-16 wtorek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka Płatki owsiane na mleku herbata czarna jablko parzone		koperkowa bitka wieprzowa gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa ryż na mleku herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 850,2 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 258,5 suma cukrów prostych [g] 80,4 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Z ogra łatwo przysw węgl (CIJRZYCOWA)	wafle	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata ziemniaczana herbata czarna		koperkowa bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 247,5 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 324,6 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,6
	Papkowata		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca 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 mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa Płatki owsiane na mleku herbata czarna sałata		koperkowa bitka wieprzowa kasza gryczana na sypko mizeria kompot		ryż na mleku pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny marmolada z jabłek b/c herbata czarna z/c ser topiony	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 294,8 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 313,2 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1

2024-07-16 wtorek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		koperkowa bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony marmolada z jabłek b/c herbata czarna z/c ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kca l] [kcal] 2 137,4 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 286,3 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa Płatki owsiane na mleku herbata czarna	wafle	koperkowa bitka wieprzowa kasza gryczana na sypko surówka z czerwonej kapusty kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane	pieczywo mieszane masło śmietankowe marmolada z jabłek b/c herbata czarna z/c ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kca l] [kcal] 2 003,4 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 278,9 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa Płatki owsiane na mleku herbata czarna	wafle	koperkowa bitka wieprzowa gotowana kasza gryczana na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane	bułka wrocławska masło śmietankowe marmolada z jabłek b/c herbata czarna z/c ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kca l] [kcal] 1 749,9 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 235,7 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
2024-07-17 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata miód płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		barszcz biały kotlet schabowy ziemniaki gotowane kompot sałatka wiosenna		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kca l] [kcal] 2 012 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 298,1 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-17 środa

Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata miód płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		barszcz biały I. Schab gotowany buraki gotowane Ziemniaki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 1 934,3 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 261,5 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydził soku żółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa jabłko parzone płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		barszcz biały I. Schab gotowany marchewka gotowana Ziemniaki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 1 888 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 266,6 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata ziemniaczana herbata czarna	chrupki kukurydziane	barszcz biały I. Schab gotowany buraki gotowane Ziemniaki gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 172,4 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 323,2 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 44,5
Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	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 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-17 środa	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		barszcz biały kotlet schabowy ziemniaki gotowane kompot sałatka wiosenna		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,7 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 308,8 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata miód płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		barszcz biały I. Schab gotowany buraki gotowane Ziemniaki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,3 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 261,5 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa pomidor sałata miód płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna	chrupki kukurydziane	barszcz biały kotlet schabowy ziemniaki gotowane kompot sałatka wiosenna	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,7 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 299,7 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa pomidor sałata miód płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna	chrupki kukurydziane	barszcz biały I. Schab gotowany buraki gotowane Ziemniaki gotowane kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 765,5 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 230,9 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 17,5

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-18 czwartek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata musztarda kapusta pekińska makaron na mleku herbata czarna		pomidorowa z ryżem Udko kurczaka duszone Ziemniaki gotowane sałata ze śmietaną kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,3 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 243,7 suma cukrów prostych [g] 40,6 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata kapusta pekińska makaron na mleku herbata czarna		pomidorowa z ryżem l. udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 764,2 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 174,4 suma cukrów prostych [g] 38,3 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,6
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółą (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone makaron na mleku herbata czarna		ryżanka udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka Kasza jęczmienna na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 901,9 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 249,5 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	Z ogira łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata ziemniaczana herbata czarna	wafle	pomidorowa z ryżem l. udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,5 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 290,8 suma cukrów prostych [g] 34,2 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,3

2024-07-18 czwartek	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	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 mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata musztarda kapusta pekińska makaron na mleku herbata czarna		pomidorowa z ryżem Udko kurczaka duszone Ziemniaki gotowane sałata ze śmietaną kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,8 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 270,9 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata kapusta pekińska makaron na mleku herbata czarna		pomidorowa z ryżem l. udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,7 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 201,7 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,9
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa sałata kapusta pekińska makaron na mleku herbata czarna	budyń na mleku	pomidorowa z ryżem Udko kurczaka duszone Ziemniaki gotowane sałata ze śmietaną kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,5 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 231,3 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,1

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-18 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa sałata kapusta pekińska makaron na mleku herbata czarna	budyń na mleku	pomidorowa z ryżem l. udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bułka wrocławska masło śmietankowe kiebasa krakowska ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 742,5 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 181,1 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 12,8
	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna kasza manna na mleku		barszcz ukraiński pierogi leniwe jablko parzone kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 172,3 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 306,4 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna kasza manna na mleku		barszcz czerwony l. pierogi leniwe jablko parzone kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 870,1 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 239,4 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
2024-07-19 piątek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żołą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jablko parzone herbata czarna kasza manna na mleku		barszcz czerwony l. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 794,6 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 269,1 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-19 piątek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna ziemniaczana	chrupki kukurydziane	barszcz czerwony l. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 207 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 328,9 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 51
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca 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 mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna kasza manna na mleku		barszcz ukraiński pierogi leniwe jabłko parzone kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiewka Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 393,8 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 336 suma cukrów prostych [g] 86,4 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna kasza manna na mleku		barszcz czerwony l. pierogi leniwe jabłko parzone kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiewka Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 091,6 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 269 suma cukrów prostych [g] 83,8 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,9

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-19 piątek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna kasza manna na mleku	chrupki kukurydziane	barszcz ukraiński pierogi leniwe jablko parzone kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy rzodkiew Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 991,3 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 278 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna kasza manna na mleku	chrupki kukurydziane	barszcz czerwony l. pierogi leniwe jablko parzone kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe ser topiony	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy rzodkiew Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 814,6 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 228,1 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 20
2024-07-20 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa ser topiony ogórek zielony płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		krupnik ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 154,8 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 267 suma cukrów prostych [g] 36,2 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa ser topiony ogórek zielony płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 773,5 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 201,6 suma cukrów prostych [g] 35,3 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,8

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-20 sobota	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa ser topiony ogórek zielony płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pomidor makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 994,5 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 233,3 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa szynkowa ser topiony ogórek zielony płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna	jabłko	krupnik ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane pomidor makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 994,4 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 242,4 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa szynkowa ser topiony ogórek zielony płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna	jabłko	krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bułka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane pomidor makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 676,6 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 191,1 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
2024-07-21 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka ogórek kwaszony pasztecik drobiowy herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 090,2 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 287,9 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-21 niedziela	Łatwostrawna (II)		ryżanka Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 760,3 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 212,9 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,4
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydził soku żółtą (IV)		ryżanka Schab gotowany Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 875,6 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 262,9 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Z ogła łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle	ryżanka Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 207,3 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 325,9 suma cukrów prostych [g] 36,2 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,5
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-21 niedziela	Podstawowa C1		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka ogórek kwaszony pasztecik drobiowy herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,7 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 315,1 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Łatwostrawna C2		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka ogórek kwaszony pasztecik drobiowy herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku jajko gotowane	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,8 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 240,5 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	wafle	pieczywo mieszane masło śmietankowe ogonówka ogórek kwaszony pasztecik drobiowy herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe indyk z pasieki	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 851,3 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 254,1 suma cukrów prostych [g] 43,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,6
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	wafle	bułka wrocławska masło śmietankowe ogonówka ogórek kwaszony pasztecik drobiowy herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 616,3 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 198,6 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,5