

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)		pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka 50 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g Jabłko 1 szt	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 219,1 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 307,9 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)		pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, 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 Parówka drobiowa 70 g Jabłko 1 szt	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 952,7 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 271,1 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-01 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		ryżanka 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 pieprzowa z indyka 50 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 047,6 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 315,4 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane 20 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	chrupki kukurydziane 20 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 Parówka drobiowa 70 g Jabłko 1 szt	jogurt naturalny 150 szt (MLE)

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-01 poniedziałek	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)	pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka 50 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g Jabłko 1 szt makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 294,6 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 315,8 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-01 poniedziałek	Łatwostrawna C2		<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>		<p>tomatowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, 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</p>		<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g Jabłko 1 szt makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p> <p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 173,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 302,8 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2</p>
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	<p>chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 30 g rzodkiew 50 g sałata 5 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka 50 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 35 g Jabłko 1 szt makaron na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p> <p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 024,9 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 278,7 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7</p>	

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-01 poniedziałek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 30 g rzodkiew 50 g sałata 5 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)	chrupki kukurydziane 20 g	pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 35 g Jabłko 1 szt makaron na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 742,4 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 245 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
2024-01-02 wtorek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)		grysikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) gołąbki 350 g (GLU, MLE) sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 245,3 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 304,7 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,2

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-02 wtorek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)		grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) hache mięsno-warzy wne 150 g (GLU, SEL) surówka z kapusty kwaszonej 100 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 022,8 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 242,8 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (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 jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)		grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) hache mięsno-warzy wne 150 g (GLU, SEL) buraki gotowane 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 Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 121,1 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 304,8 suma cukrów prostych [g] 90 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-02 wtorek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g (GLU , SOJ , SEL , GOR , SEZ)	Jabłko 1 szt	grysikowa 350 g (GLU , SOJ , SEL , GOR , SEZ) hache mięśno-warzy wne 150 g (GLU , SEL) surówka z kapusty kwaszonej 100 g Ziemniaki gotowane 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 jajko gotowane 60 g (JAJ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczn a[kcal] [kcal] 2 248,3 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodan y ogółem [g] 328,8 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 54,7
	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)	Wartość energetyczn a[kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodan y ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-02 wtorek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)	grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) gołąbki 350 g (GLU, MLE) sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 315,8 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 333,6 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 36
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)	grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) hache mięsno-warzywne 150 g (GLU, SEL) surówka z kapusty kwaszonej 150 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 132,9 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 275,7 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-02 wtorek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g (GLU, MLE)	Jabłko 1 szt	grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) gołąbki 250 g (GLU, MLE) sos pomidorowy 50 g (GLU) Ziemniaki gotowane 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) jajko gotowane 60 g (JAJ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 978,5 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 267,2 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g (GLU, MLE)	Jabłko 1 szt	grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) hache mięsno-warzywne 150 g (GLU, SEL) surówka z kapusty kwaszonej 100 g Ziemniaki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) indyk z pasieki 30 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 943,7 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 232,2 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-03 środa	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g dżem 50 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) kakao 250 g (MLE) Jabłko 1 szt ryż na mleku 250 g (MLE)</p>	<p>szczawiowa z jajkiem 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Udko kurczaka duszone 120 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g (MLE) rzodkiew 50 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,3 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 336,3 suma cukrów prostych [g] 96,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9</p>
	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g dżem 50 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) kakao 250 g (MLE) Jabłko 1 szt ryż na mleku 250 g (MLE)</p>	<p>ziemniaczana 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g (MLE) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,6 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 305,8 suma cukrów prostych [g] 100,9 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2</p>

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-03 środa	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		ziemniaczana 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 pieprzowa z indyka 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 075,8 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 290,1 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle 20 g	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g (MLE) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 261,9 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 333,5 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,8

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-03 środa	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) herbata czarna 250 g Jabłko 1 szt ryż na mleku 250 g (MLE)	szczawiowa z jajkiem 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Udko kurczaka duszone 120 g Ziemiaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g (MLE) rzodkiew 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 462,7 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 331 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,7

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-03 środa	Łatwostrawna C2		ziemniaczana 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g (MLE) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 208 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 300,6 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	wafle 20 g	ziemniaczana 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Udko kurczaka duszone 120 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasta z sera białego i ryby 50 g (MLE) rzodkiew 50 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 042 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 287,4 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-03 środa	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) dżem 30 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) kakao 250 g (MLE) ryż na mleku 150 g (MLE)	wafle 20 g	ziemniaczana 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) udko kurczaka gotowane 120 g Ziemiaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 30 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasta z sera białego i ryby 50 g (MLE) rzodkiew 50 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 848 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 257,7 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
2024-01-04 czwartek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 40 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)		kapuśniak z kwaszonej kapusty 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotlet mielony 50 g (GLU, JAJ) Ziemiaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 198,6 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 90,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 274,2 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-04 czwartek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 40 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)	koperkowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 107 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 247,3 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)	koperkowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 068,2 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 298,1 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-04 czwartek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	wafle 20 g	koperkowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 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 Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 326,5 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 325,5 suma cukrów prostych [g] 40,1 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 45
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-04 czwartek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 40 g jabłko parzone 150 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)	kapuśniak z kwaszonej kapusty 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotlet mielony 50 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 343,6 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 323,4 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 40 g jabłko parzone 150 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)	koperkowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 252 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 296,6 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-04 czwartek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa szynkowa 30 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)	wafle 20 g	kapuśniak z kwaszonej kapusty 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotlet mielony 50 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g 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) Parówka drobiowa 35 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 063,9 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 252,4 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa szynkowa 30 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)	wafle 20 g	koperkowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser żółty 30 g (MLE)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 35 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 1 957,4 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 228,2 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,8

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-05 piątek	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g (MLE) sałata 5 g miód 25 g jablko parzone 150 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g</p>	<p>zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g sos grecki 100 g (GLU, SEL) kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,4 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 314,7 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6</p>
	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 80 g (MLE) sałata 5 g dżem 50 g jablko parzone 200 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g</p>	<p>zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 938 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,8</p>

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-05 piątek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 100 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 a[kcal] [kcal] 2 097,9 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 293,7 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane 20 g	zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 253,2 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 333,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,9

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-05 piątek	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g sałata 5 g jablko parzone 150 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, 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 jajko gotowane 60 g (JAJ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 270,2 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 319,4 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-05 piątek	Łatwostrawna C2		zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 100 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 jajko gotowane 60 g (JAJ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 119,4 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 301 suma cukrów prostych [g] 89 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	chrupki kukurydziane 20 g	zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g sos grecki 50 g (GLU, SEL) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser topiony 50 g (MLE)	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 a[kcal] [kcal] 2 017,5 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 273,6 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-05 piątek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 40 g (MLE) sałata 5 g miód 25 g jabłko parzone 150 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser topiony 50 g (MLE)	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 a[kcal] [kcal] 1 824 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 243,8 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
2024-01-06 sobota	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g (MLE) rzodkiew 50 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)		pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy 80 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 pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 172,5 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 282,7 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-06 sobota	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g (MLE) rzodkiew 50 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)	pomidorowa z ryżem I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 100 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 pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 001,3 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 236,5 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (II)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)	koperkowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 027,5 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 282,8 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-06 sobota	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g rzodkiew 50 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	Jabłko 1 szt	pomidorowa z ryżem l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) 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 pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 176 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 315,7 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,2
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-06 sobota	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g (MLE) rzodkiew 50 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)		pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy 80 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 pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 387 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 314,1 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g (MLE) rzodkiew 50 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)		pomidorowa z ryżem l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 100 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 pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 215,8 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 267,9 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-06 sobota	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g (MLE) rzodkiew 50 g płatki jęczmienne na mleku 150 g (GLU, MLE)	Jabłko 1 szt	pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy 80 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) indyk z pasieki 30 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 054,6 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g (MLE) rzodkiew 50 g płatki jęczmienne na mleku 150 g (GLU, MLE)	Jabłko 1 szt	pomidorowa z ryżem l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) indyk z pasieki 30 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 1 842,2 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 218,5 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-07 niedziela	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>neapolitańska 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g (GLU) sos śmietanowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,2 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 284,5 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3</p>
	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>neapolitańska l. 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,8 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 249,8 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,5</p>

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-07 niedziela	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		koperkowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 916,2 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 278,9 suma cukrów prostych [g] 80,8 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle 20 g	neapolitańska l. 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 284,2 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 328,4 suma cukrów prostych [g] 46 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,7

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-07 niedziela	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	neapolitańska 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g (GLU) sos śmietanowy 100 g (GLU, MLE) Ziemiaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 355,7 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 315,1 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-07 niedziela	Łatwostrawna C2		neapolitańska l. 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 195,3 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 280,4 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 22
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	wafle 20 g	neapolitańska 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g (GLU) sos śmietanowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 35 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 996,9 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 263 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2

Jadłospisy z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-07 niedziela	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kiełbasa szynkowa 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)	wafle 20 g	neapolitańska 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 35 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 821,4 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 228,8 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 18
----------------------	-----------------------------	---	------------	---	--	---	---	---

SPZOZ Mińsk Mazowieck

Szpitalna 37, 05-300, Mińsk Mazowiecki

Oznaczenia alergenów:

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