

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-01 poniedziałek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g jajko gotowane 60 g ciasto drożdżowe 50 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		pomidorowa z ryżem 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 180,4 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 290,3 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g jajko gotowane 60 g ciasto drożdżowe 50 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		pomidorowa z ryżem I. 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 kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 977,1 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 242,5 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółt.	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g jabłko parzone 150 g ciasto drożdżowe 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		pomidorowa z ryżem I. 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 kielbasa krakowska 50 g makaron na mleku 250 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 172,7 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 296,4 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-01 poniedziałek

Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g jajko gotowane 60 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	wafle 20 g	pomidorowa z ryżem I. 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 175,7 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 304,5 suma cukrów prostych [g] 37,1 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,4
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 ogonówka 50 g jajko gotowane 60 g ciasto drożdżowe 50 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		pomidorowa z ryżem 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 361,8 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 318,2 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g jajko gotowane 60 g ciasto drożdżowe 50 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		pomidorowa z ryżem I. 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 kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 198,1 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 274,2 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,1

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-01 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ogonówka 30 g jajko gotowane 60 g ciasto drożdżowe 50 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	wafle 20 g	pomidorowa z ryżem 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 011,3 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 268,6 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ogonówka 30 g jajko gotowane 60 g ciasto drożdżowe 50 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	wafle 20 g	pomidorowa z ryżem I. 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 842,6 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 230,6 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,7
2024-04-02 wtorek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ser topiony 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		grycikowa 350 g gołąbki 350 g sos pomidorowy 100 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ser topiony 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		grycikowa 350 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 701,3 Białko ogółem [g] 65,3 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 218,5 suma cukrów prostych [g] 40 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,6

2024-04-02 wtorek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku zółą (II)							<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g</p>	<p>grysikowa 350 g hache mięsno-warzywne 150 g buraki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal l] [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</p>
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g salata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	Jabłko 1 szt	grysikowa 350 g hache mięsno-warzywne 150 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g Ziemniaki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal l] [kcal] 2 248,3 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 328,8 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 54,7</p>					
	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	<p>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</p>					
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g salata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		grysikowa 350 g gołąbki 350 g sos pomidorowy 100 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal l] [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</p>					

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-02 wtorek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		grycikowa 350 g hache mięsno-warzywne 150 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g ser topiony 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	Jabłko 1 szt	grycikowa 350 g gołąbki 250 g sos pomidorowy 50 g Ziemniaki gotowane 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	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 masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g ser topiony 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	Jabłko 1 szt	grycikowa 350 g hache mięsno-warzywne 150 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g Ziemniaki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	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
2024-04-03 środa	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g dżem 50 g ciasto drożdżowe 50 g kakao 250 g Jabłko 1 szt ryż na mleku 250 g		szczawiowa z jajkiem 350 g Udko kurczaka duszone 120 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g rzodkiew 50 g	jogurt naturalny 150 szt	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

2024-04-03 środa

Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g dżem 50 g ciasto drożdżowe 50 g kakao 250 g Jabłko 1 szt ryż na mleku 250 g		ziemniaczana 350 g udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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
Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydziel. soku żółci (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ciasto drożdżowe 50 g herbata czarna 250 g jabłko parzone 150 g ryż na mleku 250 g		ziemniaczana 350 g udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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 ogr. łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Jabłko 1 szt ziemniaczana 250 g	wafle 20 g	ryżanka 350 g udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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
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

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-03 środa	Podstawowa C1		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ciasto drożdżowe 50 g herbata czarna 250 g Jabłko 1 szt ryż na mleku 250 g		szczawiowa z jajkiem 350 g Udko kurczaka duszone 120 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g rzodkiew 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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
	Łatwostrawna C2		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ciasto drożdżowe 50 g herbata czarna 250 g Jabłko 1 szt ryż na mleku 250 g		ziemniaczana 350 g udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g dżem 30 g ciasto drożdżowe 50 g kakao 250 g ryż na mleku 150 g	ziemniaczana 350 g Udko kurczaka duszone 120 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasta z sera białego i ryby 50 g rzodkiew 50 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	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	
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	wafle 20 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g dżem 30 g ciasto drożdżowe 50 g kakao 250 g ryż na mleku 150 g	ziemniaczana 350 g udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z sera białego i ryby 50 g rzodkiew 50 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	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	

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-04 czwartek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 40 g ser topiony 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		kapuśniak z kwaszonej kapusty 350 g kotlet mielony 50 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 sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 40 g ser topiony 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		koperkowa 350 g pulpety w sosie własnym 90 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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 mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		koperkowa 350 g pulpety w sosie własnym 90 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g makaron na mleku 250 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	wafle 20 g	koperkowa 350 g pulpety w sosie własnym 90 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 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 Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-04 czwartek

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 kielbasa szynkowa 40 g jabłko parzone 150 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		kapuśniak z kwaszonej kapusty 350 g kotlet mielony 50 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 sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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 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		koperkowa 350 g pulpety w sosie własnym 90 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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
Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa szynkowa 30 g ser topiony 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	wafle 20 g	kapuśniak z kwaszonej kapusty 350 g kotlet mielony 50 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 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 Parówka drobiowa 35 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-04 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa szynkowa 30 g ser topiony 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	wafle 20 g	koperkowa 350 g pulpety w sosie własnym 90 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 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 Parówka drobiowa 35 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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
	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g sałata 5 g miód 25 g jablko parzone 150 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		zacierkowa 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 170 g sos grecki 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 80 g sałata 5 g dżem 50 g jablko parzone 200 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		zacierkowa 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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
2024-04-05 piątek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jablko parzone 200 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		zacierkowa 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g sos warzywny 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-05 piątek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 80 g sałata 5 g jablko parzone 200 g ziemniaczana 250 g herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	zacierkowa 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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
	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] 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 indyk z pasieki 50 g sałata 5 g jablko parzone 150 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		zacierkowa 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 170 g sos grecki 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g sałata 5 g dżem 50 g jablko parzone 200 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		zacierkowa 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-05 piątek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 40 g sałata 5 g miód 25 g jabłko parzone 150 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	zacierkowa 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 100 g sos grecki 50 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 40 g sałata 5 g miód 25 g jabłko parzone 150 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	zacierkowa 350 g ryba gotowana 90 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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
2024-04-06 sobota	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g rzodkiew 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		pomidorowa z ryżem 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g rzodkiew 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		pomidorowa z ryżem I. 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-06 sobota	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku zółą (II)							bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	koperkowa 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 indyk z pasieki 50 g kasza manna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g rzodkiew 50 g ziemniaczana 250 g	Jablko 1 szt	pomidorowa z ryżem I. 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	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 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 kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g rzodkiew 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		pomidorowa z ryżem 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g kasza manna na mleku 250 g		jogurt naturalny 150 szt	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					

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-06 sobota	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g rzodkiew 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		pomidorowa z ryżem l. 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g kasza manna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal l] [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
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g rzodkiew 50 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	Jabłko 1 szt	pomidorowa z ryżem 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z białej kapusty 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g kasza manna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal l] [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 masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g rzodkiew 50 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	Jabłko 1 szt	pomidorowa z ryżem l. 350 g Schab gotowany 90 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g kasza manna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal l] [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
2024-04-07 niedziela	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g 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		neapolitańska 350 g bitka z piersi indyka gotowana 90 g sos śmietanowy 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 121,2 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 284,5 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-07 niedziela

Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g 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</p>		<p>neapolitańska I. 350 g bitka z piersi indyka gotowana 90 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 150 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 960,8 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 249,8 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,5</p>
Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)	<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g</p>		<p>koperkowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 90 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g Zacierki na mleku 250 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[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</p>
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	<p>chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g</p>	wafle 20 g	<p>neapolitańska I. 350 g bitka z piersi indyka gotowana 90 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g</p>	<p>chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g</p>	<p>chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[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</p>
Papkowata	<p>ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g</p>		<p>ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g</p>		<p>ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>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</p>

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-07 niedziela	Podstawowa C1		pieczywo mieszane 100 g 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		neapolitańska 350 g bitka z piersi indyka gotowana 90 g sos śmietanowy 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [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
	Łatwostrawna C2		bułka wrocławska 60 g 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		neapolitańska I. 350 g bitka z piersi indyka gotowana 90 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [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	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa szynkowa 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g		neapolitańska 350 g bitka z piersi indyka gotowana 90 g sos śmietanowy 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z buraków i jabłka 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 Parówka drobiowa 35 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [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
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	wafle 20 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa szynkowa 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g		neapolitańska 350 g bitka z piersi indyka gotowana 90 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z buraków i jabłka 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 Parówka drobiowa 35 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [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