

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g sałata 5 g Jabłko 1 szt kawa zbożowa na mleku 250 ml makaron na mleku 250 g kielbasa krakowska 40 g		barszcz biały 350 g żeberka wieprzowe duszone w sosie własnym 70 g Ziemniaki gotowane 170 g kapusta kwaszona zasmażana 220 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 296,2 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g sałata 5 g jabłko parzone 150 g kawa zbożowa na mleku 250 ml makaron na mleku 250 g kielbasa krakowska 40 g		barszcz biały I. 350 g pulpety w sosie własnym 50 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot z /c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,6 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 315,2 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jabłko parzone 200 g makaron na mleku 250 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g		pulpety w sosie własnym 50 g kompot z /c 250 g krupnik 350 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 100 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 307,5 suma cukrów prostych [g] 94,1 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-04 poniedziałek	Z ogira łatwo przysw węgl (CIKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g sałata 5 g jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 350 g kielbasa krakowska 40 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz biały I. 350 g pulpety w sosie własnym 50 g kasza jęczmienna na sytko 160 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 10 g ser topiony 50 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 594,2 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 400,5 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 57,1
	Papkowata	herbata czarna z/c 250 g ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g		kompot z /c 250 g ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g		herbata czarna z/c 250 g ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g sałata 5 g Jablko 1 szt kawa zbożowa na mleku 250 ml makaron na mleku 250 g kielbasa krakowska 40 g		barszcz biały 350 g żeberka wieprzowe duszone w sosie własnym 70 g Ziemniaki gotowane 170 g kapusta kwaszona zasmażana 220 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512,5 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 325,8 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-04 poniedziałek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g sałata 5 g jablko parzone 150 g kawa zbożowa na mleku 250 ml makaron na mleku 250 g kielbasa krakowska 40 g		barszcz biały I. 350 g pulpety w sosie własnym 50 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot z /c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,1 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 344,8 suma cukrów prostych [g] 96,6 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 70 g sałata 5 g Jablko 1 szt kawa zbożowa na mleku 250 ml makaron na mleku 150 g kielbasa krakowska 40 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz biały 350 g żeberka wieprzowe duszone w sosie własnym 50 g Ziemniaki gotowane 100 g kapusta kwaszona zasmażana 220 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ogonówka 40 g kapusta pekińska 50 g herbata czarna 200 g Płatki owsiane na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,2 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 262,7 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 70 g sałata 5 g kielbasa krakowska 40 g makaron na mleku 150 g jablko parzone 150 g kawa zbożowa na mleku 250 ml	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz biały I. 350 g pulpety w sosie własnym 50 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot z /c 200 g kasza jęczmienna na sypko 80 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ogonówka 30 g kapusta pekińska 50 g herbata czarna z/c 200 g Płatki owsiane na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,3 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 268 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
2024-03-05 wtorek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g dżem 40 g		zacierkowa 350 g Udko kurczaka duszone 150 g surówka z białej kapusty 100 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot z /c 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,1 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 299,6 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-05 wtorek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g dżem 40 g	zacierkowa 350 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 130 g udko kurczaka gotowane 150 g kompot z /c 250 g		mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g bułka wrocławska 60 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,8 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 270,6 suma cukrów prostych [g] 91,4 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydził soku żółtą (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g kasza manna na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g jablko parzone 150 g	zacierkowa 350 g Ziemniaki gotowane 170 g udko kurczaka gotowane 150 g buraki gotowane 100 g kompot z /c 250 g		mix tłuszczowy roślinny 15 g bułka wrocławska 60 g herbata czarna z/c 250 g indyk z pasieki 40 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 289,1 suma cukrów prostych [g] 92,2 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
	Z ogra łatwo przysw węgl (CIKRZYCOWA)	mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 30 g pomidor 60 g sałata 5 g chleb razowy 100 g ziemniaczana 350 g herbata czarna 250 g ser żółty 40 g	Jablko 1 szt	zacierkowa 350 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 130 g udko kurczaka gotowane 120 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 10 g kielbasa szynkowa 30 g	ziemniaczana 350 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g chleb razowy 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt

2024-03-05 wtorek	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot z /c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g	zacierkowa 350 g Udło kurczaka duszone 150 g surówka z białej kapusty 100 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot z /c 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,5 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 316,4 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g	zacierkowa 350 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 130 g udko kurczaka gotowane 150 g kompot z /c 250 g		mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g bułka wrocławska 60 g herbata czarna z/c 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,2 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 287,4 suma cukrów prostych [g] 90,3 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,5
	Podstawowa P1 (IV-DZI)	pieczywo mieszane 50 g indyk z pasieki 40 g pomidor 60 g sałata 5 g masło śmietankowe 5 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 150 g	Jabłko 1 szt	zacierkowa 350 g Udło kurczaka duszone 150 g surówka z białej kapusty 100 g Ziemniaki gotowane 100 g kompot z /c 250 g	ser topiony 50 g masło śmietankowe 5 g pieczywo mieszane 50 g	ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g masło śmietankowe 5 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g pieczywo mieszane 50 g	jogurt naturalny 150 szt

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-05 wtorek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g indyk z pasieki 40 g pomidor 60 g salata 5 g masło śmietankowe 5 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 150 g	Jabłko 1 szt	zacierkowa 350 g Ziemniaki gotowane 100 g udko kurczaka gotowane 120 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot z /c 250 g	masło śmietankowe 5 g bułka wrocławska 30 g kielbasa szynkowa 40 g	ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g masło śmietankowe 5 g bułka wrocławska 30 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,1 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 235,8 suma cukrów prostych [g] 84,4 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
2024-03-06 środa	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g kielbasa krakowska 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g rzodkiew 50 g salata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g		grochowa 350 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot z /c 250 g befsztyk z cebulką 100 g		marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 50 g pieczywo mieszane 100 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,3 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 324,1 suma cukrów prostych [g] 82,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4
	Łatwostrawna (III)	kielbasa krakowska 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g rzodkiew 50 g salata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g bułka wrocławska 60 g		Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot z /c 250 g grycikowa 350 g hache mięsno-warzywne 150 g		marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 50 g herbata czarna z/c 250 g bułka wrocławska 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,7 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 285,3 suma cukrów prostych [g] 89,7 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-06 środa	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		kielbasa krakowska 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna z/c 250 g bułka wrocławska 60 g Płatki owsiane na mleku 250 g		grycikowa 350 g Ziemniaki gotowane 170 g hache mięsno-warzywne 150 g buraki gotowane 100 g kompot z /c 250 g		marmolada z jabłek b/c 300 g herbata czarna z/c 250 g bułka wrocławska 60 g ryż na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 330,1 suma cukrów prostych [g] 115,8 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle 20 g	chleb razowy 100 g kielbasa krakowska 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g rzodkiew 50 g sałata 5 g ziemniaczana 200 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 350 g	Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g grycikowa 350 g hache mięsno-warzywne 150 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 40 g	marmolada z jabłek b/c 100 g Ser biały 50 g herbata czarna z/c 250 g chleb razowy 100 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 399,4 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 60,7	
	Papkowata		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot z /c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g		jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-06 środa	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g kielbasa krakowska 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g		grochowa 350 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot z /c 250 g befszytyk z cebulką 100 g		marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 50 g pieczywo mieszane 100 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,8 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 356 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 39	
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g kielbasa krakowska 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g		Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot z /c 250 g grycikowa 350 g hache mięsno-warzywne 150 g		marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 50 g herbata czarna z/c 250 g bułka wrocławska 60 g ryż na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,2 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 317,3 suma cukrów prostych [g] 102 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4	
	Podstawowa P1 (IV-DZI)	pieczywo mieszane 50 g kielbasa krakowska 40 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna z/c 250 g wafle 20 g	wafle 30 g	grochowa 350 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot z /c 250 g befszytyk z cebulką 80 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 30 g		marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 50 g pieczywo mieszane 50 g herbata czarna z/c 250 g masło śmietankowe 5 g ryż na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,2 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g kielbasa krakowska 40 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna z/c 250 g wafle 20 g	wafle 30 g	grycikowa 350 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g hache mięsno-warzywne 150 g kompot z /c 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 30 g		marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 50 g bułka wrocławska 30 g herbata czarna z/c 250 g masło śmietankowe 5 g ryż na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,2 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 301,2 suma cukrów prostych [g] 93,1 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-07 czwartek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 20 g pomidor 60 g sałata 5 g ser żółty 30 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g	fasolowa z suchej fasoli 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot z /c 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałatka jarzynowa 120 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 320,6 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g miód 25 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g	krupnik 350 g Schab gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g kompot z /c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałatka jarzynowa 130 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,4 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 284,1 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 40 g jablko parzone 180 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g	krupnik 350 g Schab gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 130 g kompot z /c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,8 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 306,6 suma cukrów prostych [g] 94,6 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-07 czwartek	Z ogira łatwo przysw węgl (CIUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g miód 25 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	Jabłko 1 szt	krupnik 350 g Schab gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g kompot z /c 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałatka jarzynowa 100 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,7 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 379,6 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,9
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot z /c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 20 g pomidor 60 g sałata 5 g ser żółty 20 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g		fasolowa z suchej fasoli 350 g Kotlet schabowy 70 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot z /c 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałatka jarzynowa 100 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,7 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 347,3 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,9

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-07 czwartek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g miód 25 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g		krupnik 350 g Schab gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g kompot z /c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałatka jarzynowa 130 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 316,2 suma cukrów prostych [g] 84,5 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 20 g pomidor 60 g sałata 5 g ser żółty 20 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 150 g	Jabłko 1 szt	fasolowa z suchej fasoli 350 g Kotlet schabowy 70 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot z /c 250 g	pieczywo mieszane 50 g ogonówka 45 g masło śmietankowe 5 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 10 g sałatka jarzynowa 100 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,3 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 296,7 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 60 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 20 g pomidor 60 g sałata 5 g ser żółty 20 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 150 g	Jabłko 1 szt	krupnik 350 g Schab gotowany 50 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot z /c 250 g	bułka wrocławska 60 g ogonówka 45 g masło śmietankowe 10 g	bułka wrocławska 60 g masło śmietankowe 10 g sałatka jarzynowa 100 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,4 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 298,2 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
2024-03-08 piątek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g ser topiony 50 g Jabłko 1 szt herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ryba smażona 70 g		ryżanka 350 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot z /c 250 g sos grecki 100 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna z/c 250 g Ser biały 50 g dżem 40 g sałata 5 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,7 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 329,8 suma cukrów prostych [g] 94 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-08 piątek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g ser topiony 50 g Jabłko 1 szt herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g	ryżanka 350 g ryba gotowana 60 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot z /c 250 g sos grecki 120 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna z/c 250 g Ser biały 70 g dżem 40 g sałata 5 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,6 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 291,8 suma cukrów prostych [g] 96,3 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydził soku żółtą (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g jabłko parzone 150 g herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g	ryżanka 350 g ryba gotowana 60 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot z /c 250 g sos warzywny 100 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna z/c 250 g ogonówka 45 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,8 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych [g] 89,1 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Z ogra łatwo przysw węgl (CIKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g ser topiony 50 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	ryżanka 350 g ryba gotowana 60 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g sos grecki 120 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 50 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna 250 g Ser biały 70 g pomidor 60 g sałata 5 g	jogurt naturalny 150 szt

2024-03-08 piątek	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot z /c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g ser topiony 50 g Jabłko 1 szt herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ryżanka 350 g ryba smażona 60 g Ziemniaki gotowane 170 g		kompot z /c 250 g sos grecki 100 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna z/c 250 g Ser biały 50 g dżem 40 g sałata 5 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,1 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 358,8 suma cukrów prostych [g] 106,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g ser topiony 50 g Jabłko 1 szt herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		ryżanka 350 g ryba gotowana 60 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot z /c 250 g sos grecki 120 g		bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna z/c 250 g Ser biały 70 g dżem 40 g sałata 5 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,1 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 322,4 suma cukrów prostych [g] 108,6 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Podstawowa P1 (IV-DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g sałata 5 g ser topiony 50 g Jabłko 1 szt herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ryżanka 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 100 g	chrupki kukurydziane 20 g	kompot z /c 250 g sos grecki 100 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g herbata czarna z/c 250 g Ser biały 50 g dżem 40 g sałata 5 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,4 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 313,2 suma cukrów prostych [g] 100 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-08 piątek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g sałata 5 g ser topiony 50 g Jabłko 1 szt herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ryżanka 350 g ryba gotowana 50 g Ziemniaki gotowane 100 g	chrupki kukurydziane 20 g	sos grecki 100 g kompot z /c 250 g	bulka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g	bulka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g herbata czarna z/c 250 g Ser biały 50 g dżem 40 g sałata 5 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,5 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 279,1 suma cukrów prostych [g] 100 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,6
2024-03-09 sobota	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g sałata 5 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 250 g		zacierkowa 350 g kotlet z piersi indyka 70 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 100 g kompot z /c 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,7 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 307,5 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Łatwostrawna (III)	bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g sałata 5 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 300 g Jabłko 1 szt		zacierkowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot z /c 250 g		bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,4 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 322 suma cukrów prostych [g] 101,7 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-09 sobota	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 300 g jablko parzone 150 g		zacierkowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot z /c 250 g		bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,2 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 319,4 suma cukrów prostych [g] 100 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRYCOWA)	wafle 20 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g Jablko 1 szt	zacierkowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 40 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,8 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 358,1 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,5	
	Papkowata		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot z /c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4	

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-09 sobota	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g sałata 5 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 250 g		zacierkowa 350 g kotlet z piersi indyka 70 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 100 g kompot z /c 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,7 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 339,2 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 80 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g sałata 5 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 300 g Jabłko 1 szt		zacierkowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot z /c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 300 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 339,7 suma cukrów prostych [g] 104,6 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Podstawowa P1 (IV-DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ogonówka 45 g sałata 5 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 150 g	wafle 20 g	zacierkowa 350 g kotlet z piersi indyka 70 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z białej kapusty 100 g kompot z /c 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 40 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt makaron na mleku 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,4 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 287 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ogonówka 45 g sałata 5 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 150 g	wafle 30 g	zacierkowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 120 g buraki gotowane 150 g kompot z /c 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 40 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt makaron na mleku 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 870,5 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 274,3 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,4

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-10 niedziela	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony 350 g klopsiki 50 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g kompot z /c 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 346,8 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 35
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony 350 g pulpety w sosie własnym 50 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot z /c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,2 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 307,2 suma cukrów prostych [g] 75 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku ziół (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g jablko parzone 150 g		barszcz czerwony 350 g pulpety w sosie własnym 50 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 100 g kompot z /c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,7 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 307,8 suma cukrów prostych [g] 96,6 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-10 niedziela	Z ogira łatwo przysw węgl (CIKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 150 g	Jabłko 1 szt	barszcz czerwony 350 g pulpety w sosie własnym 50 g kasza jęczmienna na sypko 120 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,8 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 358,2 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,2
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot z /c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony 350 g klopsiki 50 g kasza jęczmienna na sypko 120 g surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g kompot z /c 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 431,3 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 357,6 suma cukrów prostych [g] 87,5 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,3

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-10 niedziela	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony 350 g pulpety w sosie własnym 50 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot z /c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,7 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 336,8 suma cukrów prostych [g] 87,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 150 g	Jabłko 1 szt	barszcz czerwony 350 g klopsiki 50 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g kompot z /c 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pieprzowa z indyka 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g rzodkiew 50 g Płatki owsiane na mleku 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,5 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 291,8 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 150 g	Jabłko 1 szt	barszcz czerwony 350 g pulpety w sosie własnym 50 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot z /c 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pieprzowa z indyka 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g rzodkiew 50 g Płatki owsiane na mleku 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 911,4 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 262 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9