

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		ogórkowa 350 g kotlet mielony 50 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g dżem 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 159,6 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 289 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		ziemniaczana na soku 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g dżem 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 006,6 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 254,6 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,9

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-05 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		ziemniaczana na soku 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 016,5 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 269,4 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	Jabłko 1 szt	ziemniaczana na soku 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z kapusty pekińskiej 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 Ser biały 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 272,8 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 324,2 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,8

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-05 poniedziałek	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 pasztecik drobiowy 50 szt kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g	ogórkowa 350 g kotlet mielony 50 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g dżem 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 379,6 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 321,1 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-05 poniedziałek	Łatwostrawna C2		ziemniaczana na soku 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g dżem 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 226,6 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 286,7 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	Jabłko 1 szt	ogórkowa 350 g kotlet mielony 50 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g szynka bankietowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g dżem 30 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 041,7 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 271,4 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-05 poniedziałek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	Jabłko 1 szt	ziemniaczana na soku 350 g pulpety w sosie własnym 50 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g szynka bankietowa 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g dżem 30 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 815,5 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 237,6 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
2024-02-06 wtorek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g musztarda 10 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		fasolowa z suchej fasoli 350 g bitka wieprzowa 50 g kasza gryczana na sypko 160 g surówka z czerwonej kapusty 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 443,6 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 39

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-06 wtorek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g rzodkiew 50 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g	koperkowa 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 078,7 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 284,8 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g jablko parzone 200 g	koperkowa 350 g bitka wieprzowa gotowana 90 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g ryż na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 991,4 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 285,7 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-06 wtorek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g rzodkiew 50 g ziemniaczana 250 g herbata czarna 250 g	wafle 20 g	koperkowa 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 261,1 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 328 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 48,5
	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 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-06 wtorek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna 250 g	fasolowa z suchej fasoli 350 g bitka wieprzowa 50 g kasza gryczana na sypko 160 g surówka z czerwonej kapusty 100 g kompot 250 g	ryż na mleku 150 g pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 315,6 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 341 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g rzodkiew 50 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g	koperkowa 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 292,2 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 316,8 suma cukrów prostych [g] 81,3 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-06 wtorek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna 250 g	wafle 20 g	koperkowa 350 g bitka wieprzowa 50 g kasza gryczana na sypko 80 g surówka z czerwonej kapusty 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 marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 003,4 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 278,9 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna 250 g	wafle 20 g	koperkowa 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g kasza gryczana na sypko 80 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 855,8 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 256,1 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-07 środa	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g miód 25 g płatki jęczmienne na mleku 250 g herbata czarna 250 g	barszcz biały 350 g łazanki z kapustą i mięsem 400 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 226,8 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 331,7 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g miód 25 g płatki jęczmienne na mleku 250 g herbata czarna 250 g	barszcz biały l. 350 g Schab gotowany 100 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g Ziemiaki gotowane 170 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 095,9 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 286,1 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-07 środa	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		barszcz biały l. 350 g Schab gotowany 100 g marchewka gotowana 150 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 029,2 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 293,8 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz biały l. 350 g Schab gotowany 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g Ziemniaki gotowane 120 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 153,2 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 316,7 suma cukrów prostych [g] 36,2 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,7

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-07 środa	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 szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g płatki jęczmienne na mleku 250 g herbata czarna 250 g	barszcz biały 350 g łazanki z kapustą i mięsem 400 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 381,5 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 342,5 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 36

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-07 środa	Łatwostrawna C2		barszcz biały l. 350 g Schab gotowany 100 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g ser topiony 50 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 246,9 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 286,7 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz biały 350 g łazanki z kapustą i mięsem 200 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasta z sera białego i ryby 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 992,6 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 288,5 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-07 środa	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g miód 25 g płatki jęczmienne na mleku 150 g herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz biały l. 350 g Schab gotowany 90 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g Ziemniaki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z sera białego i ryby 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 852,2 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 245 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,2
2024-02-08 czwartek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g musztarda 10 g kapusta pekińska 100 g makaron na mleku 250 g herbata czarna 250 g		pomidorowa z ryżem 350 g Udka kurczaka duszone 120 g Ziemniaki gotowane 170 g brukselka z wody z bułką tartą 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 138,2 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 90,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 253,7 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-08 czwartek	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g kapusta pekińska 100 g makaron na mleku 250 g herbata czarna 250 g</p>	<p>pomidorowa z ryżem I. 350 g udko kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 011,5 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 223,9 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5</p>
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (II)	<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jabłko parzone 200 g makaron na mleku 250 g herbata czarna 250 g</p>	<p>ryżanka 350 g udko kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 145,6 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 276 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3</p>

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-08 czwartek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g kapusta pekińska 100 g ziemniaczana 250 g herbata czarna 250 g	wafle 20 g	pomidorowa z ryżem l. 350 g udko kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z marchwi i jabłka 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 ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 362,4 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 308 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,3
	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 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-08 czwartek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g musztarda 10 g kapusta pekińska 100 g makaron na mleku 250 g herbata czarna 250 g	pomidorowa z ryżem 350 g Udka kurczaka duszone 120 g Ziemniaki gotowane 170 g brukselka z wody z bułką tartą 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 332,7 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 96,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 280,9 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g kapusta pekińska 100 g makaron na mleku 250 g herbata czarna 250 g	pomidorowa z ryżem l. 350 g udko kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 206 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 251,2 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-08 czwartek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g kapusta pekińska 100 g makaron na mleku 150 g herbata czarna 250 g	budyń na mleku 150 g	pomidorowa z ryżem 350 g Udka kurczaka duszone 120 g Ziemniaki gotowane 120 g brukselka z wody z bułką tartą 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 40 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 137,4 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 241,4 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g kapusta pekińska 100 g makaron na mleku 150 g herbata czarna 250 g	budyń na mleku 150 g	pomidorowa z ryżem l. 350 g udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 40 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 954,6 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 223,7 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-09 piątek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g	barszcz ukraiński 350 g pierogi leniwe 250 g jablko parzone 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 172,7 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 306,5 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g	barszcz czerwony I. 350 g pierogi leniwe 250 g jablko parzone 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 011,7 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 266,6 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,1

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-09 piątek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		barszcz czerwony I. 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemiaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 935,8 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 296,3 suma cukrów prostych [g] 83,6 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony I. 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemiaki gotowane 120 g marchewka gotowana 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 207,4 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 328,9 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,1

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-09 piątek	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 pasta z jajek 100 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g	barszcz ukraiński 350 g pierogi leniwe 250 g jabłko parzone 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 394,2 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 336,1 suma cukrów prostych [g] 86,4 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-09 piątek	Łatwostrawna C2		barszcz czerwony l. 350 g pierogi leniwe 250 g jablko parzone 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 233,2 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz ukraiński 350 g pierogi leniwe 200 g jablko parzone 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g Płatki owsiane na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 991,7 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 278,1 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-09 piątek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z jajek 50 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony I. 350 g pierogi leniwe 200 g jabłko parzone 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g Płatki owsiane na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 920,9 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 248,5 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
2024-02-10 sobota	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g ser topiony 50 g ogórek zielony 50 g płatki jęczmienne na mleku 250 g herbata czarna 250 g		krupnik 350 g ryba smażona 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 154,8 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 267 suma cukrów prostych [g] 36,2 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-10 sobota	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g ser topiony 50 g ogórek zielony 50 g płatki jęczmienne na mleku 250 g herbata czarna 250 g	krupnik 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 914,7 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 228,8 suma cukrów prostych [g] 36,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g jablko parzone 200 g płatki jęczmienne na mleku 250 g herbata czarna 250 g	krupnik 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 118,7 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 289,6 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-10 sobota	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g ser topiony 50 g ogórek zielony 50 g ziemniaczana 250 g herbata czarna 250 g	Jabłko 1 szt	krupnik 350 g ryba gotowana 100 g Ziemiaki gotowane 120 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 318,2 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 46,1
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [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 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-10 sobota	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g ser topiony 50 g ogórek zielony 50 g płatki jęczmienne na mleku 250 g herbata czarna 250 g	krupnik 350 g ryba smażona 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 375,8 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 93,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 298,7 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g ser topiony 50 g ogórek zielony 50 g płatki jęczmienne na mleku 250 g herbata czarna 250 g	krupnik 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 135,7 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 260,5 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-10 sobota	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa szynkowa 50 g ser topiony 50 g ogórek zielony 50 g płatki jęczmienne na mleku 150 g herbata czarna 250 g	Jabłko 1 szt	krupnik 350 g ryba smażona 60 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g makaron na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 994,4 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 242,4 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa szynkowa 50 g ser topiony 50 g ogórek zielony 50 g płatki jęczmienne na mleku 150 g herbata czarna 250 g	Jabłko 1 szt	krupnik 350 g ryba gotowana 60 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g makaron na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 782,5 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 211,5 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,4

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-11 niedziela	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g ogórek kwaszony 50 g pasztecik drobiowy 50 szt herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g	ryżanka 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 pasta z sera białego i ryby 100 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 090,6 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 287,9 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g ogórek kwaszony 50 g pasztecik drobiowy 50 szt herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g	ryżanka 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 901,9 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 240,2 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 18,3

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-11 niedziela	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		ryżanka 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 016,8 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 290,1 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle 20 g	ryżanka 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z kapusty pekińskiej 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 pasta z sera białego i ryby 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 207,7 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 325,9 suma cukrów prostych [g] 36,3 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,6

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-11 niedziela	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 ogonówka 50 g ogórek kwaszony 50 g pasztecik drobiowy 50 szt herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g	ryżanka 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 pasta z sera białego i ryby 100 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,1 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 315,2 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-11 niedziela	Łatwostrawna C2		ryżanka 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g jajko gotowane 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 166,4 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 267,7 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	wafle 20 g	ryżanka 350 g Kotlet schabowy 60 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 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 pasta z sera białego i ryby 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 851,7 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 254,1 suma cukrów prostych [g] 43,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,6

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-11 niedziela	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ogonówka 50 g ogórek kwaszony 50 g pasztecik drobiowy 50 szt herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	wafle 20 g	ryżanka 350 g Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 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 pasta z sera białego i ryby 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 722,6 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 219,1 suma cukrów prostych [g] 43,6 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,2
----------------------	-----------------------------	--	------------	--	--	---	--------------------------	--