

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-06 poniedziałek	Podstawowa	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g (MLE) sałata 5 g Jabłko 1 szt kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) makaron na mleku 250 g (GLU, MLE) kielbasa krakowska 40 g		barszcz biały 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) żeberka wieprzowe duszone w sosie własnym 70 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g kapusta kwaszona zasmażana 220 g (GLU) kompot b/c 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2291 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	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g (MLE) sałata 5 g jabłko parzone 150 g kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) makaron na mleku 250 g (GLU, MLE) kielbasa krakowska 40 g		barszcz biały l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot z /c 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2175,6 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

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-06 poniedziałek	Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żółciowego	<p>bulka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jablko parzone 200 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE) indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g</p>		<p>pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ) kompot z /c 250 g krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 100 g</p>		<p>bulka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2006 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</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g (MLE) sałata 5 g jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kielbasa krakowska 40 g</p>	<p>chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>barszcz biały I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot b/c 250 g</p>	<p>chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 10 g ser topiony 50 g (MLE)</p>	<p>chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2594,2 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</p>

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-06 poniedziałek

Papkowata	herbata czarna z/c 250 g ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)		kompot z /c 250 g ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)		herbata czarna z/c 250 g ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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 (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g (MLE) sałata 5 g Jabłko 1 szt kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) makaron na mleku 250 g (GLU, MLE) kielbasa krakowska 40 g		barszcz biały 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) żeberka wieprzowe duszone w sosie własnym 70 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g kapusta kwaszona zasmażana 220 g (GLU) kompot b/c 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g (MLE) sałata 5 g jabłko parzone 150 g kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) makaron na mleku 250 g (GLU, MLE) kielbasa krakowska 40 g		barszcz biały I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot z /c 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-06 poniedziałek	Podstawowa P1	pieczywo mieszane 50 (GLU) masło śmietankowe 5 (MLE) Ser biały 70 (MLE) sałata 5 g Jabłko 1 szt kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) makaron na mleku 150 (GLU, MLE) kielbasa krakowska 40 g	chrupki kukurydziane 20	barszcz biały 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) żeberka wieprzowe duszone w sosie własnym 50 (GLU) Ziemniaki gotowane 100 kapusta kwaszona zasmażana 220 g (GLU) kompot b/c 250	pieczywo mieszane 50 (GLU) masło śmietankowe 5 (MLE) ser topiony 50 g (MLE)	pieczywo mieszane 50 (GLU) masło śmietankowe 5 (MLE) ogonówka 40 kapusta pekińska 50 herbata czarna 200 Płatki owsiane na mleku 150 (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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	bułka wrocławska 30 (GLU) masło śmietankowe 5 (MLE) Ser biały 70 (MLE) sałata 5 g kielbasa krakowska 40 g makaron na mleku 150 (GLU, MLE) jabłko parzone 150 g kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE)	chrupki kukurydziane 20	barszcz biały l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ) surówka z marchwi i jabłka 100 kompot z /c 200 kasza jęczmienna na sypko 80 g (GLU)	bułka wrocławska 30 (GLU) masło śmietankowe 5 (MLE) ser topiony 50 g (MLE)	bułka wrocławska 30 (GLU) masło śmietankowe 5 (MLE) ogonówka 30 kapusta pekińska 50 herbata czarna z/c 200 Płatki owsiane na mleku 150 (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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
2023-11-07 wtorek	Podstawowa	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna z/c 250 g dżem 40 g		zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Udko kurczaka duszone 150 g surówka z białej kapusty 100 g (JAJ, GOR) Ziemniaki gotowane 170 g kompot z./c 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) ogórek kwaszony 50 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-07 wtorek	Łatwostrawna	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna z/c 250 g dżem 40 g		zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) 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 (MLE) ogórek kwaszony 50 g bułka wrocławska 60 g (GLU) herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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 ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna z/c 250 g jablko parzone 150 g		zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) 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 (GLU) herbata czarna z/c 250 g indyk z pasieki 40 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-07 wtorek	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 30 g pomidor 60 g sałata 5 g chleb razowy 100 g (GLU) ziemniaczana 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g ser żółty 40 g (MLE)	Jabłko 1 szt	zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 130 g udko kurczaka gotowane 120 g kompot b/c 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 10 g kielbasa szynkowa 30 g	ziemniaczana 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) ogórek kwaszony 50 g chleb razowy 100 g (GLU) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,5 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 394,8 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,6
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot z /c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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 (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna z/c 250 g		zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Udko kurczaka duszone 150 g surówka z białej kapusty 100 g (JAJ, GOR) Ziemniaki gotowane 170 g kompot z /c 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) ogórek kwaszony 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-07 wtorek	Łatwostrawna C2	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>indyk z pasieki 40 g</p> <p>pomidor 60 g</p> <p>sałata 5 g</p> <p>kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna z/c 250 g</p>		<p>zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 170 g</p> <p>surówka z buraków i jabłka 130 g</p> <p>udko kurczaka gotowane 150 g</p> <p>kompot z /c 250 g</p>		<p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>ser topiony 50 g (MLE)</p> <p>ogórek kwaszony 50 g</p> <p>bułka wrocławska 60 g (GLU)</p> <p>herbata czarna z/c 250 g</p> <p>płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,2</p> <p>Białko ogółem [g] 101</p> <p>Tłuszcz [g] 79,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 287,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 90,3</p> <p>Sól [g] 6,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 21,5</p>
	Podstawowa P1	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU)</p> <p>indyk z pasieki 40 g</p> <p>pomidor 60 g</p> <p>sałata 5 g</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>herbata czarna z/c 250 g</p> <p>kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	<p>Jabłko 1 szt</p>	<p>zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>Udko kurczaka duszone 150 g</p> <p>surówka z białej kapusty 100 g (JAJ, GOR)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>kompot z /c 250 g</p>	<p>ser topiony 50 g (MLE)</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>pieczywo mieszane 50 g (GLU)</p>	<p>ser topiony 50 g (MLE)</p> <p>ogórek kwaszony 50 g</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>płatki jęczmiennne na mleku 150 g (GLU, MLE)</p> <p>pieczywo mieszane 50 g (GLU)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,3</p> <p>Białko ogółem [g] 98,2</p> <p>Tłuszcz [g] 92,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 266,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 81,9</p> <p>Sól [g] 6,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 27,9</p>
	Łatwostrawna P2	<p>bułka wrocławska 30 g (GLU)</p> <p>indyk z pasieki 40 g</p> <p>pomidor 60 g</p> <p>sałata 5 g</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>herbata czarna z/c 250 g</p> <p>kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	<p>Jabłko 1 szt</p>	<p>zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>udko kurczaka gotowane 120 g</p> <p>surówka z buraków i jabłka 100 g</p> <p>kompot z /c 250 g</p>	<p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>bułka wrocławska 30 g (GLU)</p> <p>kielbasa szynkowa 40 g</p>	<p>ser topiony 50 g (MLE)</p> <p>ogórek kwaszony 50 g</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>bułka wrocławska 30 g (GLU)</p> <p>płatki jęczmiennne na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,1</p> <p>Białko ogółem [g] 90,5</p> <p>Tłuszcz [g] 75,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 235,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 84,4</p> <p>Sól [g] 5,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 20,1</p>

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-08 środa	Podstawowa	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) kielbasa krakowska 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) rzodkiew 50 g salata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna z/c 250 g</p>	<p>grochowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot z /c 250 g befszyk z cebulką 100 g (GLU, JAJ)</p>	<p>marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 50 g (MLE) pieczywo mieszane 100 g (GLU) herbata czarna z/c 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>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</p>
	Łatwostrawna	<p>kielbasa krakowska 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) rzodkiew 50 g salata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna z/c 250 g bułka wrocławska 60 g (GLU)</p>	<p>Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot z /c 250 g grysikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) hache mięsno-warzywne 150 g (GLU, SEL)</p>	<p>marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 50 g (MLE) herbata czarna z/c 250 g bułka wrocławska 60 g (GLU)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>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</p>

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-08 środa	Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żółciowego	kielbasa krakowska 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna z/c 250 g bułka wrocławska 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)		grysikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki gotowane 170 g hache mięsno-warzywne 150 g (GLU, SEL) 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 (GLU) ryż na mleku 250 g (MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2143 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 ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 100 g (GLU) kielbasa krakowska 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) rzodkiew 50 g sałata 5 g ziemniaczana 200 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g ziemniaczana 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	wafle 20 g	Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot b/c 250 g grysikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) hache mięsno-warzywne 150 g (GLU, SEL)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 40 g	marmolada z jabłek b/c 100 g Ser biały 50 g (MLE) herbata czarna z/c 250 g chleb razowy 100 g (GLU)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2498 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

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-08 środa	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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 (GLU) kielbasa krakowska 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna z/c 250 g		grochowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot z/c 250 g befsztyk z cebulką 100 g (GLU, JAJ)		marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 50 g (MLE) pieczywo mieszane 100 g (GLU) herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g (MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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 (GLU) kielbasa krakowska 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna z/c 250 g		Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot z/c 250 g grysikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) hache mięsno-warzywne 150 g (GLU, SEL)		marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 50 g (MLE) herbata czarna z/c 250 g bułka wrocławska 60 g (GLU) ryż na mleku 250 g (MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-08 środa	Podstawowa P1	pieczywo mieszane 50 g (GLU) kielbasa krakowska 40 g masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ) rzodkiew 50 g sałata 5 g Platki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE) herbata czarna z/c 250 g wafle 20 g	wafle 30 g	grochowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot z /c 250 g befsztyk z cebulką 80 g (GLU, JAJ)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 30 g	marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 50 g (MLE) pieczywo mieszane 50 g (GLU) herbata czarna z/c 250 g masło śmietankowe 5 g (MLE) ryż na mleku 150 g (MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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	bulka wrocławska 30 g (GLU) kielbasa krakowska 40 g masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ) rzodkiew 50 g sałata 5 g Platki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE) herbata czarna z/c 250 g wafle 20 g	wafle 30 g	grysikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g hache mięsno-warzywne 150 g (GLU, SEL) kompot z /c 250 g	bulka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 30 g	marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 50 g (MLE) bulka wrocławska 30 g (GLU) herbata czarna z/c 250 g masło śmietankowe 5 g (MLE) ryż na mleku 150 g (MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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
2023-11-09 czwartek	Podstawowa	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 20 g pomidor 60 g sałata 5 g ser żółty 30 g (MLE) herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)		fasolowa z suchej fasoli 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot z /c 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g sałatka jarzynowa 120 g (JAJ, SEL, GOR) indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-09 czwartek	Łatwostrawna	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) 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 (GLU, MLE)</p>		<p>krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 70 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g kompot z /c 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL, GOR) indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2001,4 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</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 40 g jabłko parzone 180 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>		<p>krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 70 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 130 g kompot z /c 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2004,8 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</p>

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-09 czwartek	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 100 g (GLU) 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 (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	Jabłko 1 szt	krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 70 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g kompot z /c 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot z /c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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 (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 20 g pomidor 60 g sałata 5 g ser żółty 20 g (MLE) herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)		fasolowa z suchej fasoli 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot z /c 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-09 czwartek	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska 60 g (GLU) 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 (GLU, MLE)		krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 70 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g kompot z /c 250 g		bulka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL, GOR) indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 20 g pomidor 60 g sałata 5 g ser żółty 20 g (MLE) herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 150 g (GLU, MLE)	Jabłko 1 szt	fasolowa z suchej fasoli 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot z /c 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) ogonówka 45 g masło śmietankowe 5 g (MLE)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 10 g (MLE) sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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	bulka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 20 g pomidor 60 g sałata 5 g ser żółty 20 g (MLE) herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 150 g (GLU, MLE)	Jabłko 1 szt	krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 50 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot z /c 250 g	bulka wrocławska 60 g (GLU) ogonówka 45 g masło śmietankowe 10 g (MLE)	bulka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 10 g (MLE) sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-10 piątek	Podstawowa	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g ser topiony 50 g (MLE) Jabłko 1 szt herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g	kompot z /c 250 g sos grecki 100 g (GLU, SEL)		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna z/c 250 g Ser biały 50 g (MLE) dżem 40 g sałata 5 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,7 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 75,2 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
	Łatwostrawna	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g ser topiony 50 g (MLE) Jabłko 1 szt herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g kompot z /c 250 g sos grecki 120 g (GLU, SEL)		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna z/c 250 g Ser biały 70 g (MLE) dżem 40 g sałata 5 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-10 piątek	Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żółciowego		ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g kompot z /c 250 g sos warzywny 100 g (GLU, SEL)		bulka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna z/c 250 g ogonówka 45 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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 ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chrupki kukurydziane 20 g	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g kompot b/c 250 g sos grecki 120 g (GLU, SEL)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 50 g (JAJ)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna 250 g Ser biały 70 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,5 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 353,2 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,9

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-10 piątek	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna z/c 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot z /c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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 (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g ser topiony 50 g (MLE) Jabłko 1 szt herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona 60 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g	kompot z /c 250 g sos grecki 100 g (GLU, SEL)		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna z/c 250 g Ser biały 50 g (MLE) dżem 40 g sałata 5 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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 (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g ser topiony 50 g (MLE) Jabłko 1 szt herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g kompot z /c 250 g sos grecki 120 g (GLU, SEL)		bulka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna z/c 250 g Ser biały 70 g (MLE) dżem 40 g sałata 5 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-10 piątek	Podstawowa P1	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) sałata 5 g ser topiony 50 g (MLE) Jabłko 1 szt herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE) ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g	chrupki kukurydziane 20 g	kompot z/c 250 g sos grecki 100 g (GLU, SEL)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) herbata czarna z/c 250 g Ser biały 50 g (MLE) dżem 40 g sałata 5 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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
	Łatwostrawna P2	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) sałata 5 g ser topiony 50 g (MLE) Jabłko 1 szt herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE) ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 50 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g	chrupki kukurydziane 20 g	sos grecki 100 g (GLU, SEL) kompot z/c 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) herbata czarna z/c 250 g Ser biały 50 g (MLE) dżem 40 g sałata 5 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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
2023-11-11 sobota	Podstawowa	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g sałata 5 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)		zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot z/c 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-11 sobota	Łatwostrawna	<p>bulka wrocławska 60 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>ogonówka 45 g</p> <p>sałata 5 g</p> <p>herbata czarna z/c 250 g</p> <p>kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE)</p> <p>Jabłko 1 szt</p>	<p>zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>bitka z piersi indyka gotowana 80 g (GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>buraki gotowane 150 g</p> <p>kompot z /c 250 g</p>	<p>bulka wrocławska 60 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>pasztecik drobiowy 50 g</p> <p>pomidor 60 g</p> <p>herbata czarna z/c 250 g</p> <p>makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,4</p> <p>Białko ogółem [g] 90,3</p> <p>Tłuszcz [g] 48,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 322</p> <p>suma cukrów prostych [g] 101,7</p> <p>Sól [g] 4,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 23,3</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	<p>bulka wrocławska 60 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>ogonówka 45 g</p> <p>herbata czarna z/c 250 g</p> <p>kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE)</p> <p>jabłko parzone 150 g</p>	<p>zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>bitka z piersi indyka gotowana 80 g (GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>buraki gotowane 150 g</p> <p>kompot z /c 250 g</p>	<p>bulka wrocławska 60 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>indyk z pasieki 40 g</p> <p>herbata czarna z/c 250 g</p> <p>makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,2</p> <p>Białko ogółem [g] 98,7</p> <p>Tłuszcz [g] 52,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 319,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 100</p> <p>Sól [g] 4,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 22,5</p>

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-11 sobota	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko 1 szt	wafle 20 g	zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 100 g kompot b/c 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 40 g (MLE)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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 (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot z /c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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 (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g sałata 5 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)		zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot z /c 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-11 sobota	Łatwostrawna C2	<p>bulka wrocławska 80 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>ogonówka 45 g</p> <p>sałata 5 g</p> <p>herbata czarna z/c 250 g</p> <p>kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE)</p> <p>Jabłko 1 szt</p>		<p>zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>bitka z piersi indyka gotowana 80 g (GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>buraki gotowane 150 g</p> <p>kompot z /c 250 g</p>		<p>bulka wrocławska 60 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>pasztecik drobiowy 50 g</p> <p>pomidor 60 g</p> <p>herbata czarna z/c 250 g</p> <p>makaron na mleku 300 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,4</p> <p>Białko ogółem [g] 94,2</p> <p>Tłuszcz [g] 50,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 339,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 104,6</p> <p>Sól [g] 5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 23,9</p>
	Podstawowa P1	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU)</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>ogonówka 45 g</p> <p>sałata 5 g</p> <p>herbata czarna z/c 250 g</p> <p>kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	<p>wafle 20 g</p>	<p>zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>kotlet z piersi indyka 70 g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>surówka z białej kapusty 100 g (JAJ, GOR)</p> <p>kompot z /c 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU)</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>ser żółty 40 g (MLE)</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU)</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>pasztecik drobiowy 50 g</p> <p>pomidor 60 g</p> <p>herbata czarna z/c 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p> <p>makaron na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,4</p> <p>Białko ogółem [g] 93</p> <p>Tłuszcz [g] 73,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 287</p> <p>suma cukrów prostych [g] 70,1</p> <p>Sól [g] 5,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25,9</p>
	Łatwostrawna P2	<p>bulka wrocławska 30 g (GLU)</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>ogonówka 45 g</p> <p>sałata 5 g</p> <p>herbata czarna z/c 250 g</p> <p>kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	<p>wafle 30 g</p>	<p>zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>bitka z piersi indyka gotowana 80 g (GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane 120 g</p> <p>buraki gotowane 150 g</p> <p>kompot z /c 250 g</p>	<p>bulka wrocławska 30 g (GLU)</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>ser żółty 40 g (MLE)</p>	<p>bulka wrocławska 30 g (GLU)</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>pasztecik drobiowy 50 g</p> <p>pomidor 60 g</p> <p>herbata czarna z/c 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p> <p>makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 870,5</p> <p>Białko ogółem [g] 91,8</p> <p>Tłuszcz [g] 49,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 274,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 79,7</p> <p>Sól [g] 4,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 19,4</p>

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-12 niedziela	Podstawowa	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g (MLE)		barszcz czerwony 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) klopsiki 50 g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g (JAJ, GOR) kompot z /c 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) rzodkiew 50 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2299 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	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g (MLE)		barszcz czerwony 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot z /c 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) rzodkiew 50 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2168,2 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

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-12 niedziela	Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żółciowego	<p>bulka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g (MLE) jablko parzone 150 g</p>		<p>barszcz czerwony 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 100 g kompot z /c 250 g</p>		<p>bulka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2036,7 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</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 150 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</p>	<p>Jablko 1 szt</p>	<p>barszcz czerwony 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot b/c 250 g</p>	<p>chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 30 g</p>	<p>chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2366,8 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</p>

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-12 niedziela

Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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 (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g (MLE)		barszcz czerwony 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) klopsiki 50 g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU) surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g (JAJ, GOR) kompot z/c 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) rzodkiew 50 g herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g (MLE)		barszcz czerwony 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot z/c 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) rzodkiew 50 g herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	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

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-12 niedziela	Podstawowa P1	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 150 g (MLE)	Jabłko 1 szt	barszcz czerwony 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) klopsiki 50 g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 80 g (GLU) surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g (JAJ, GOR) kompot z /c 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pieprzowa z indyka 30 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser topiony 50 g (MLE) rzodkiew 50 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2007,5 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	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 150 g (MLE)	Jabłko 1 szt	barszcz czerwony 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 80 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot z /c 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pieprzowa z indyka 30 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser topiony 50 g (MLE) rzodkiew 50 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1911,4 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

Oznaczenia alergenów:

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