

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g pasta z sera białego i ryby 100 g (MLE) płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)		bitka wieprzowa 80 g (GLU) ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) marchew po mazursku 200 g surówka z białej kapusty 150 g (JAJ, GOR) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g szynka bankietowa 40 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,6 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 278,5 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g pasta z sera białego i ryby 100 g (MLE) płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)		bitka wieprzowa 80 g (GLU) ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) marchew po mazursku 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g szynka bankietowa 40 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 911,7 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 221,5 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 23

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-11 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE) jablko parzone 150 g		bitka wieprzowa 80 g (GLU) ziemniaczana 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 282,5 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g pasta z sera białego i ryby 80 g (MLE) ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	chrupki kukurydziane 20 g	bitka wieprzowa 80 g (GLU) ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) marchew po mazursku 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 30 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g szynka bankietowa 40 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,6 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 316,6 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,1
	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 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] 1 986,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 248,3 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

2024-03-11 poniedziałek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g pasta z sera białego i ryby 100 g (MLE) płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)		bitka wieprzowa 80 g (GLU) ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) marchew po mazursku 200 g surówka z białej kapusty 150 g (JAJ, GOR) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g szynka bankietowa 40 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,1 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 305,8 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g pasta z sera białego i ryby 100 g (MLE) płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)		bitka wieprzowa 80 g (GLU) ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) marchew po mazursku 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g szynka bankietowa 40 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,2 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 252,9 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) sałata 5 g pasta z sera białego i ryby 80 g (MLE) płatki jęczmiennne na mleku 150 g (GLU, MLE)	chrupki kukurydziane 20 g	bitka wieprzowa 80 g (GLU) ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) marchew po mazursku 100 g surówka z białej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) indyk z pasieki 30 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pomidor 60 g szynka bankietowa 40 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 896,2 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 234,8 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-11 poniedziałek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	<p>bulka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) sałata 5 g pasta z sera białego i ryby 80 g (MLE) płatki jęczmiennne na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	chrupki kukurydziane 20 g	<p>bitka wieprzowa 80 g (GLU) ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) marchew po mazursku 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g</p>	<p>bulka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) indyk z pasieki 30 g</p>	<p>bulka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pomidor 60 g szynka bankietowa 40 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 721,2 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 189,5 suma cukrów prostych [g] 43,6 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,9</p>
2024-03-12 wtorek	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z zielonego groszku 80 g jajko gotowane 60 g (JAJ) pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g</p>	<p>pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g</p>		<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g</p>	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 278,4 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2</p>	
	Łatwostrawna (III)	<p>bulka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z zielonego groszku 100 g jajko gotowane 60 g (JAJ) pomidor 60 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g</p>	<p>pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g</p>		<p>bulka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g (MLE) płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 270,4 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5</p>	

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-12 wtorek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)							<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g jabłko parzone 150 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g</p>	<p>pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 350 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,2 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 283,5 suma cukrów prostych [g] 82,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2</p>
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRYCOWA)		Jabłko 1 szt		chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z zielonego groszku 80 g jajko gotowane 60 g (JAJ) pomidor 60 g sałata 5 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g		<p>pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g</p>	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g (MLE)	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,7 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 345,1 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,9</p>		
	Papkowata					ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g		<p>ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g</p>		<p>ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921,2 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 232,2 suma cukrów prostych [g] 38,1 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3</p>	

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-12 wtorek	Podstawowa C1	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>pasta z zielonego groszku 100 g</p> <p>jajko gotowane 60 g (JAJ)</p> <p>pomidor 60 g</p> <p>sałata 5 g</p> <p>Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna 250 g</p>	<p>pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>bitka z piersi indyka gotowana 100 g (GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane 170 g</p> <p>buraki gotowane 150 g</p> <p>kompot 250 g</p>		<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>pieprzowa z indyka 40 g</p> <p>sałata 5 g</p> <p>herbata czarna 250 g</p> <p>ser topiony 50 g (MLE)</p> <p>płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,1</p> <p>Białko ogółem [g] 106,1</p> <p>Tłuszcz [g] 72,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 292,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 68,3</p> <p>Sól [g] 7,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30,3</p>
	Łatwostrawna C2	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>pasta z zielonego groszku 100 g</p> <p>jajko gotowane 60 g (JAJ)</p> <p>pomidor 60 g</p> <p>sałata 5 g</p> <p>Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna 250 g</p>	<p>pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>bitka z piersi indyka gotowana 100 g (GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane 170 g</p> <p>buraki gotowane 150 g</p> <p>kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>pieprzowa z indyka 40 g</p> <p>sałata 5 g</p> <p>herbata czarna 250 g</p> <p>ser topiony 50 g (MLE)</p> <p>płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,6</p> <p>Białko ogółem [g] 104,2</p> <p>Tłuszcz [g] 73,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 272,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 68,2</p> <p>Sól [g] 6,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,6</p>
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU)</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>pasta z zielonego groszku 60 g</p> <p>jajko gotowane 60 g (JAJ)</p> <p>pomidor 60 g</p> <p>Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna 250 g</p>	Jabłko 1 szt	<p>pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>kotlet z piersi indyka 60 g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>surówka z kapusty pekińskiej 100 g</p> <p>kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU)</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>pasztecik drobiowy 50 szt</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU)</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>pieprzowa z indyka 40 g</p> <p>sałata 5 g</p> <p>herbata czarna 250 g</p> <p>płatki jęczmiennne na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>

2024-03-12 wtorek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasta z zielonego groszku 60 g jajko gotowane 60 g (JAJ) pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g</p>	Jabłko 1 szt	<p>pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pieprzowa z indyka 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 744,5 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 240,3 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4</p>
2024-03-13 środa	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g musztarda 10 g (GOR) sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>		<p>barszcz biały 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) klopsiki 50 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100 g (GLU) kasza gryczana na sypko 160 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g</p>		<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g (MLE) pomidor 60 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,4 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 311 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4</p>
	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>		<p>barszcz biały 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g (MLE) pomidor 60 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,9 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 275,1 suma cukrów prostych [g] 43,2 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9</p>

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-13 środa	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,2 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 276,5 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRYCOWA)	wafle 20 g	barszcz biały I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 50 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 30 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g (MLE) pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,3 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 345,3 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 46,9
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-13, środa	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g musztarda 10 g (GOR) sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)		barszcz biały 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) klopsiki 50 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100 g (GLU) kasza gryczana na sypko 160 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g (MLE) pomidor 60 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,5 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 341,7 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)		barszcz biały 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g (MLE) pomidor 60 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,4 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 306,5 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	Podstawowa P1 (IV-DZI)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g musztarda 5 g (GOR) sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g (GLU, MLE)	kisiel owocowy 150 g	barszcz biały 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) klopsiki 50 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 50 g (GLU) kasza gryczana na sypko 80 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) pomidor 60 g kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 984,4 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 264,6 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-13 środa	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	<p>bułka wrocławska 30 g (GLU)</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>Parówka drobiowa 70 g</p> <p>sałata 5 g</p> <p>herbata czarna 250 g</p> <p>makaron na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	kisiel owocowy 150 g	<p>barszcz biały I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ)</p> <p>sos pomidorowy 50 g (GLU)</p> <p>kasza jęczmienna na sypko 80 g (GLU)</p> <p>surówka z kapusty kwaszonej 100 g</p> <p>kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 30 g (GLU)</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>kielbasa krakowska 30 g</p>	<p>bułka wrocławska 30 g (GLU)</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>Ser biały 50 g (MLE)</p> <p>pomidor 60 g</p> <p>kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 852,8</p> <p>Białko ogółem [g] 79</p> <p>Tłuszcz [g] 69,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 236,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 52,6</p> <p>Sól [g] 5,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 17,9</p>
2024-03-14 czwartek	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>szynka bankietowa 30 g</p> <p>ser żółty 20 g (MLE)</p> <p>ogórek kwaszony 50 g</p> <p>sałata 5 g</p> <p>herbata czarna 250 g</p> <p>Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)</p>		<p>barszcz ukraiński 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>wątróbka wieprzowa w sosie własnym 120 g (GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane 170 g</p> <p>surówka wielowarzywna z majonezem 100 g (JAJ, SEL, GOR)</p> <p>kompot 250 g</p>		<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>pasztecik drobiowy 50 szt</p> <p>pomidor 60 g</p> <p>herbata czarna 250 g</p>	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,1</p> <p>Białko ogółem [g] 101,1</p> <p>Tłuszcz [g] 77,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 286,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 55,3</p> <p>Sól [g] 6,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 31,9</p>
	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>szynka bankietowa 30 g</p> <p>ser topiony 50 g (MLE)</p> <p>ogórek kwaszony 50 g</p> <p>sałata 5 g</p> <p>herbata czarna 250 g</p> <p>ryż na mleku 250 g (MLE)</p>		<p>barszcz czerwony I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane 170 g</p> <p>surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL)</p> <p>kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>pasztecik drobiowy 50 szt</p> <p>pomidor 60 g</p> <p>herbata czarna 250 g</p>	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,9</p> <p>Białko ogółem [g] 88,4</p> <p>Tłuszcz [g] 81,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 245,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 53,7</p> <p>Sól [g] 6,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 22,7</p>

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-14 czwartek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		barszcz czerwony I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2064,9 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 272,8 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,5	
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g ser żółty 20 g (MLE) ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	Jabłko 1 szt	barszcz czerwony I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g (MLE)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2332 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 333,9 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,1
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1946,2 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 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-14 czwartek	Podstawowa C1	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g ser topiony 50 g (MLE) ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g (MLE)</p>		<p>barszcz czerwony I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,4 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 276,2 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3</p>
	Łatwostrawna C2	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g ser topiony 50 g (MLE) ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g (MLE)</p>		<p>barszcz czerwony I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,4 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 276,2 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3</p>
	Podstawowa P1 (IV-DZI)	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 30 g ser żółty 20 g (MLE) ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	Jabłko 1 szt	<p>barszcz ukraiński 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z majonezem 80 g (JAJ, SEL, GOR) kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,8 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 263,5 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9</p>

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-14 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 20 g ser topiony 50 g (MLE) ogórek kwaszony 50 g salata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g (GLU, JAJ, MLE)	Jabłko 1 szt	barszcz czerwony I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 80 g (SEL) kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 150 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,8 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 246 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
2024-03-15 piątek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g (JAJ, GOR) salata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) pomidor 60 g	jarzynowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) makaron z serem 300 g (GLU, MLE) jabłko parzone 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) miód 25 g herbata czarna 250 g		jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 317,2 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
2024-03-15 piątek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g (JAJ, GOR) salata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) pomidor 60 g	jarzynowa I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) makaron z serem 300 g (GLU, MLE) jabłko parzone 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) miód 25 g herbata czarna 250 g		jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,5 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 277,7 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-15 piątek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (II)		ziemniaczana 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) udko kurczaka gotowane 140 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g buraki gotowane 150 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 247,3 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRYCOWA)	chrupki kukurydziane 20 g	jarzynowa I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 30 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) szynka bankietowa 30 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,3
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)

2024-03-15 piątek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g (JAJ, GOR) salata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) pomidor 60 g		jarzynowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) makaron z serem 300 g (GLU, MLE) jablko parzone 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) miód 25 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2372,6 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 344,5 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g (JAJ, GOR) salata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) pomidor 60 g		jarzynowa I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) makaron z serem 300 g (GLU, MLE) jablko parzone 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) miód 25 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2219 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 304,9 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 20
	Podstawowa P1 (IV-DZI)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasta z jajek 60 g (JAJ, GOR) salata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE) pomidor 60 g	chrupki kukurydziane 20 g	jarzynowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) makaron z serem 250 g (GLU, MLE) jablko parzone 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser topiony 50 g (MLE) miód 25 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2090,6 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 295,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7

2024-03-15 piątek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	<p>bułka wrocławska 30 g (GLU)</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>pasta z jajek 60 g (JAJ, GOR)</p> <p>sałata 5 g</p> <p>herbata czarna 250 g</p> <p>Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)</p> <p>pomidor 60 g</p>	<p>chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>jarzynowa I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>makaron z serem 250 g (GLU, MLE)</p> <p>jablko parzone 100 g</p> <p>kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 30 g (GLU)</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>Parówka drobiowa 30 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU)</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>ser topiony 50 g (MLE)</p> <p>miód 25 g</p> <p>herbata czarna 250 g</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,9</p> <p>Białko ogółem [g] 88,8</p> <p>Tłuszcz [g] 68,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 282,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 64,6</p> <p>Sól [g] 4,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 18,7</p>
2024-03-16 sobota	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>ogonówka 50 g</p> <p>sałata 5 g</p> <p>herbata czarna 250 g</p> <p>kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>ryba smażona 90 g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 170 g</p> <p>surówka z kapusty kwaszonej 150 g</p> <p>kompot 250 g</p>		<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>Ser biały 70 g (MLE)</p> <p>Jablko 1 szt</p> <p>herbata czarna 250 g</p> <p>dżem 50 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,1</p> <p>Białko ogółem [g] 88,5</p> <p>Tłuszcz [g] 65,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 309,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 71,7</p> <p>Sól [g] 6,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30,7</p>	
	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>ogonówka 50 g</p> <p>sałata 5 g</p> <p>herbata czarna 250 g</p> <p>kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>ryba gotowana 100 g (GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>surówka z kapusty kwaszonej 150 g</p> <p>kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>Ser biały 80 g (MLE)</p> <p>jablko parzone 200 g</p> <p>herbata czarna 250 g</p> <p>dżem 60 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,9</p> <p>Białko ogółem [g] 96,1</p> <p>Tłuszcz [g] 49,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 287,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 80,6</p> <p>Sól [g] 5,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,1</p>	

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-16 sobota	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		bulka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)		krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bulka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,1 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 300,9 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRYCOWA)	wafle 20 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 30 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 60 g (MLE) jablko parzone 100 g herbata czarna 250 g indyk z pasieki 20 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,1 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 326,4 suma cukrów prostych [g] 42,6 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,8	
	Papkováta		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3	

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-16 sobota	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (<i>GLU</i>) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (<i>GLU, MLE</i>)		krupnik 350 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</i>) ryba smażona 90 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (<i>GLU</i>) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g (<i>MLE</i>) Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g dżem 50 g makaron na mleku 250 g (<i>GLU, MLE</i>)	jogurt naturalny 150 szt (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 347,1 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 341,5 suma cukrów prostych [g] 84 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g (<i>GLU</i>) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (<i>GLU, MLE</i>)		krupnik 350 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</i>) ryba gotowana 100 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (<i>GLU</i>) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 80 g (<i>MLE</i>) jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g dżem 60 g makaron na mleku 250 g (<i>GLU, MLE</i>)	jogurt naturalny 150 szt (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 152,9 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych [g] 92,9 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g (<i>GLU</i>) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g (<i>GLU, MLE</i>)	wafle 20 g	krupnik 350 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</i>) ryba smażona 70 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 5 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 30 g	pieczywo mieszane 100 g (<i>GLU</i>) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g (<i>MLE</i>) Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g dżem 30 g makaron na mleku 150 g (<i>GLU, MLE</i>)	jogurt naturalny 150 szt (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 126,9 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 300,7 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-16 sobota	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	<p>bułka wrocławska 30 g (GLU)</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>ogonówka 50 g</p> <p>sałata 5 g</p> <p>herbata czarna 250 g</p> <p>kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	wafle 20 g	<p>krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>ryba gotowana 70 g (GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>surówka z kapusty kwaszonej 100 g</p> <p>kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 30 g (GLU)</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>kielbasa krakowska 30 g</p>	<p>bułka wrocławska 30 g (GLU)</p> <p>masło śmietankowe 5 g (MLE)</p> <p>Ser biały 50 g (MLE)</p> <p>Jabłko 1 szt</p> <p>herbata czarna 250 g</p> <p>dżem 30 g</p> <p>makaron na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 704,3</p> <p>Białko ogółem [g] 85,8</p> <p>Tłuszcz [g] 47,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 242,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 64,7</p> <p>Sól [g] 5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 19,8</p>
2024-03-17 niedziela	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>kielbasa szynkowa 50 g</p> <p>kapusta pekińska 100 g</p> <p>herbata czarna 250 g</p> <p>płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>		<p>ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>bitka wieprzowa 80 g (GLU)</p> <p>kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU)</p> <p>surówka z buraka i cebuli 150 g</p> <p>kompot 250 g</p>		<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>pasztecik drobiowy 50 szt</p> <p>rzodkiew 50 g</p> <p>herbata czarna 250 g</p>	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347</p> <p>Białko ogółem [g] 99,6</p> <p>Tłuszcz [g] 85,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 312,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 55,9</p> <p>Sól [g] 7,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,6</p>
	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>kielbasa szynkowa 50 g</p> <p>kapusta pekińska 100 g</p> <p>herbata czarna 250 g</p> <p>płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>		<p>ziemniaczana na soku 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>bitka wieprzowa gotowana 50 g (GLU)</p> <p>kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU)</p> <p>surówka z buraków i jabłka 150 g</p> <p>kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny 15 g</p> <p>pasztecik drobiowy 50 szt</p> <p>rzodkiew 50 g</p> <p>herbata czarna 250 g</p>	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,4</p> <p>Białko ogółem [g] 83,7</p> <p>Tłuszcz [g] 67,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 272,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 58,6</p> <p>Sól [g] 6,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 27,6</p>

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-17 niedziela	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku zółq (II)		ziemniaczana na soku 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana 50 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g (MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,4 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 259,5 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRYCOWA)	Jabłko 1 szt	ziemniaczana na soku 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana 50 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 10 g ser topiony 50 g (MLE)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 10 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,1 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 338,6 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 51,3
	Papkováta		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-17 niedziela	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)	ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa 80 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) surówka z buraka i cebuli 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g (MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,5 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 308,2 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)	ziemniaczana na soku 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana 50 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) surówka z buraków i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g (MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,9 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 304,1 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g (GLU, MLE)	Jabłko 1 szt Jabłko 1 szt	ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa 50 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 80 g (GLU) surówka z buraka i cebuli 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser topiony 50 g (MLE)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g (MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-17 niedziela	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 5 g (<i>MLE</i>) kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g (<i>GLU, MLE</i>)	Jabłko 1 szt Jabłko 1 szt	ziemniaczana na soku 350 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</i>) bitka wieprzowa gotowana 50 g (<i>GLU</i>) kasza jęczmienna na sypko 80 g (<i>GLU</i>) surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 5 g (<i>MLE</i>) ser topiony 50 g (<i>MLE</i>)	bułka wrocławska 30 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 5 g (<i>MLE</i>) pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g (<i>MLE</i>)	jogurt naturalny 150 szt (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,2 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 251,5 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
----------------------	-----------------------------	--	------------------------------	--	---	---	--	--