

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g musztarda 10 g (GOR) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)		zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) roladka z piersi indyka 70 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z czerwonej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 212 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 285,3 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) jablko parzone 200 g		zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 927,6 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółci (II)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) jablko parzone 200 g		zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 987,8 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 292 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-11 poniedziałek	Z ogła latwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	wafle 20 g	zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 120 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 40 g (MLE)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 169,4 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 331,1 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,2
	Papkwata	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	
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)		zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) roladka z piersi indyka 70 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z czerwonej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 332,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 317,3 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-11 poniedziałek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) jabłko parzone 200 g		zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 147,6 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 300,3 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)	wafle 20 g	zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) roladka z piersi indyka 50 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z czerwonej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 40 g (MLE)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 30 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 990,4 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 260,7 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)	wafle 20 g	zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 40 g (MLE)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 30 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 730,2 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 228,7 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,3

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-12 wtorek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) jajko gotowane 60 g (JAJ) indyk z pasieki 50 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g (MLE)	grochowa 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	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 397,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 304,4 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) jajko gotowane 60 g (JAJ) indyk z pasieki 50 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g (MLE)	barszcz czerwony I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 102,1 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 246,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą. (II)	bułka wrocławska 60 g (GLU) jabłko parzone 150 g indyk z pasieki 50 g mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g (MLE)	barszcz czerwony I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 085,5 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 303,2 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-12 wtorek	Z ogara łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) jajko gotowane 60 g (JAJ) indyk z pasieki 30 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	Jabłko 1 szt	barszcz czerwony l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 120 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 30 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 275,2 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 349,7 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,5
	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
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) jajko gotowane 60 g (JAJ) indyk z pasieki 30 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g (MLE)		grochowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 365,7 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 347 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,8

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-12 wtorek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g (GLU) jajko gotowane 60 g (JAJ) indyk z pasieki 30 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g (MLE)		barszcz czerwony l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (MLE) sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 221,2 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 289,3 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) indyk z pasieki 50 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g (MLE)	Jabłko 1 szt	grochowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kiełbasa szynkowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser topiony 50 g (MLE) herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 151,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 283,8 suma cukrów prostych [g] 60 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) indyk z pasieki 50 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g (MLE)	Jabłko 1 szt	barszcz czerwony l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kiełbasa szynkowa 30 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser topiony 50 g (MLE) herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 913 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 241,8 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,8

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-13 środa	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g miód 25 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) jablko parzone 150 g kakao 250 g (MLE) kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)		pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g kapusta kwaszona zasmażana 220 g (GLU) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 158,3 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 346,3 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g miód 25 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) jablko parzone 150 g kakao 250 g (MLE) kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)		pomidorowa z ryżem I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 078,6 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 312,3 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyci. soku ziół (II)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)		pomidorowa z ryżem I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 958,2 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 278,5 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-13 środa	Z ogła łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g Ser biały 70 g (MLE) herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	chrupki kukurydziane 20 g	pomidorowa z ryżem l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 108,1 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 313,5 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,2
	Papkwata	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
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g miód 25 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) jabłko parzone 150 g kakao 250 g (MLE) kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)		pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g kapusta kwaszona zasmażana 220 g (GLU) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 352,8 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 373,5 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-13 środa	Łatwostrawna C2							<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g miód 25 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) jabłko parzone 150 g kakao 250 g (MLE) kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>pomidorowa z ryżem l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 150 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,1 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 339,6 suma cukrów prostych [g] 101,1 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2</p>
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) miód 25 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) jabłko parzone 100 g kakao 250 g (MLE) kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	<p>chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 30 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,4 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 313,4 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1</p>					
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	<p>bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) miód 25 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) jabłko parzone 100 g kakao 250 g (MLE) kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	<p>chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>pomidorowa z ryżem l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt</p>	<p>bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 30 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 947,3 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 278,2 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,5</p>					

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-14 czwartek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	barszcz biały 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa 50 g (GLU) kasza gryczana na sypko 160 g surówka z białej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 162,4 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 306,1 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	barszcz biały I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana 100 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 102,1 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 284,9 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	barszcz biały I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 159 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 105,9 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 293,5 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,7

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-14 czwartek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	wafle 20 g	barszcz biały l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana 100 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 80 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g (MLE)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 355,7 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 343,7 suma cukrów prostych [g] 45 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,9
	Papkowata	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	
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	barszcz biały 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa 50 g (GLU) kasza gryczana na sypko 160 g surówka z białej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 382,4 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 338,2 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 36	

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-14 czwartek	Łatwostrawna C2		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)		barszcz biały I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana 100 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 322,1 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 317 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	budyń na mleku 150 g (MLE)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasta z sera białego i ryby 50 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)	barszcz biały 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa 50 g (GLU) kasza gryczana na sypko 80 g surówka z białej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser żółty 30 g (MLE)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 35 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 063,2 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 274,6 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 29	
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	budyń na mleku 150 g (MLE)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasta z sera białego i ryby 50 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)	barszcz biały I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana 50 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 80 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 100 g 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) Parówka drobiowa 35 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 808,9 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 246,8 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,2	

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-15 piątek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g (JAJ, GOR) sałata 5 g pomidor 60 g ryż na mleku 250 g (MLE) herbata czarna 250 g	neapolitańska 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g sos grecki 100 g (GLU, SEL) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 172,3 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g (JAJ, GOR) sałata 5 g pomidor 60 g ryż na mleku 250 g (MLE) herbata czarna 250 g	neapolitańska 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 919,5 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 242,8 suma cukrów prostych [g] 42 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (II)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jabłko parzone 150 g ryż na mleku 250 g (MLE) herbata czarna 250 g	neapolitańska 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g sos warzywny 100 g (GLU, SEL) kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 067,8 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 286,3 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,9

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-15 piątek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g (JAJ, GOR) sałata 5 g pomidor 60 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jablko parzone 150 g	neapolitańska 350 g (GLU, SOJ, MLE, 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 Ser biały 40 g (MLE)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 260,2 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych [g] 50 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,3
	Papkowata	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
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g (JAJ, GOR) sałata 5 g pomidor 60 g ryż na mleku 250 g (MLE) herbata czarna 250 g		neapolitańska 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g sos grecki 100 g (GLU, SEL) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 386,8 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 317,8 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-15 piątek	Latwostrawna C2		neapolitańska 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 134 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 274,2 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	jablko parzone 150 g	neapolitańska 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g sos grecki 100 g (GLU, SEL) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 40 g (MLE)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 891,9 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 248,4 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Latwostrawna P2 (III - DZI)	jablko parzone 150 g	ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g sos warzywny 150 g (GLU, SEL) kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 40 g (MLE)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 652,7 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 210,3 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-16 sobota	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) gulasz wieprzowy 80 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) buraki gotowane 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,4 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 316,5 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana 90 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) buraki gotowane 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,7 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 295,6 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (II)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jabłko parzone 150 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,7 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 284,5 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-16 sobota

Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 30 g rzodkiew 50 g sałata 5 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	wafle 20 g	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana 90 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 80 g (GLU) buraki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 289,9 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 354,4 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,2
Papkowata	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
Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g		ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) gulasz wieprzowy 80 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) buraki gotowane 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 453,6 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 345,6 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,8

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-16 sobota	Łatwostrawna C2		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g		ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana 90 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 386,9 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 324,7 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	wafle 20 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa szynkowa 30 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) gulasz wieprzowy 80 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 80 g (GLU) buraki gotowane 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 35 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 935,7 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 267,2 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8	
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	wafle 20 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa szynkowa 30 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana 80 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 80 g (GLU) buraki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 30 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 35 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 873,9 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 254,7 suma cukrów prostych [g] 61 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6	

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-17 niedziela	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE) ser topiony 50 g (MLE)		grysikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z majonezem 100 g (JAJ, SEL, GOR) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g (MLE) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 221,9 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 290,3 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE) ser topiony 50 g (MLE)		grysikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g (MLE) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2092,7 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 249,4 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żbłą (II)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)		grysikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2040,1 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 294,9 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-17 niedziela	Z ogła latwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	chrupki kukurydziane 20 g	grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 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 żółty 30 g (MLE)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g (MLE) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 267,6 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 318,6 suma cukrów prostych [g] 40,7 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,2
	Papkowata	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
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)		grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g (MLE) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 299,6 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 321,7 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-17 niedziela	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE)		grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g (MLE) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 161,7 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 280,9 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g (GLU, MLE)	chrupki kukurydziane 20 g	grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z majonezem 100 g (JAJ, SEL, GOR) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser żółty 30 g (MLE)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasta z sera białego i ryby 50 g (MLE) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 010,3 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 285,8 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g (GLU, MLE)	chrupki kukurydziane 20 g	grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser żółty 30 g (MLE)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasta z sera białego i ryby 50 g (MLE) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 742 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 220,8 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1

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,