

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g musztarda 10 g ( <b>GOR</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) roladka z piersi indyka 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z czerwonej kapusty 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 212 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 85 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 285,3 suma cukrów prostych [g] 48,7 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE</b> ) jablko parzone 200 g		zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 927,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 91,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,7  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 268,2 suma cukrów prostych [g] 71,6 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,2

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-12 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 1 987,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 292 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle 20 g	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 120 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> )	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 169,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 331,1 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,2

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-12 poniedziałek	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) roladka z piersi indyka 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z czerwonej kapusty 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 2 332,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,9 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,3

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-12 poniedziałek	Łatwostrawna C2		zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 147,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 102,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,9  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 300,3 suma cukrów prostych [g] 84,1 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,6
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	wafle 20 g	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) roladka z piersi indyka 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z czerwonej kapusty 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> )	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka bankietowa 30 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 990,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 86,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 260,7 suma cukrów prostych [g] 51 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-12 poniedziałek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	wafle 20 g	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> )	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka bankietowa 30 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 730,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 92,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 228,7 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
2024-02-13 wtorek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) indyk z pasieki 50 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )		grochowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 397,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 304,4 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,5

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-13 wtorek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) indyk z pasieki 50 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 102,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 246,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,7 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (II)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) jablko parzone 150 g indyk z pasieki 50 g mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g Zacierki na mleku 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 085,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,6 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-13 wtorek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) indyk z pasieki 30 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )	Jabłko 1 szt	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 120 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 30 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 275,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,6 <b>Sól [g]</b> 8,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,5
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-13 wtorek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) indyk z pasieki 30 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )	grochowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 365,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 347 suma cukrów prostych [g] 63,4 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,8
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) indyk z pasieki 30 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )	barszcz czerwony l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 221,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 289,3 suma cukrów prostych [g] 66,1 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,2



## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-13 wtorek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) indyk z pasieki 50 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g ( <b>MLE</b> )	Jabłko 1 szt	grochowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 151,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 283,8 suma cukrów prostych [g] 60 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) indyk z pasieki 50 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g ( <b>MLE</b> )	Jabłko 1 szt	barszcz czerwony l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 30 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 913 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 241,8 suma cukrów prostych [g] 66,7 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,8

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-14 środa	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g (<b>JAJ, GOR</b>) sałata 5 g pomidor 60 g ryż na mleku 250 g (<b>MLE</b>) herbata czarna 250 g</p>	<p>neapolitańska 350 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>) ryba smażona 70 g (<b>GLU, JAJ</b>) Ziemniaki gotowane 170 g sos grecki 100 g (<b>GLU, SEL</b>) kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 172,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,8</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych [g] 46,1 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6</p>
	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g (<b>JAJ, GOR</b>) sałata 5 g pomidor 60 g ryż na mleku 250 g (<b>MLE</b>) herbata czarna 250 g</p>	<p>neapolitańska 350 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>) ryba gotowana 100 g (<b>GLU</b>) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 1 919,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 92,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,5</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 242,8 suma cukrów prostych [g] 42 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,5</p>

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-14 środa	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g sos warzywny 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 067,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 286,3 suma cukrów prostych [g] 67,5 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,9
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	jabłko parzone 150 g	neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> )	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 260,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych [g] 50 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,3

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-14 środa	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>[kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko</b> <b>ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) sałata 5 g pomidor 60 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) herbata czarna 250 g	neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g sos grecki 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>[kcal] [kcal]</b> 2 386,8 <b>Białko</b> <b>ogółem [g]</b> 94,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,3 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-14 środa	Łatwostrawna C2		neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 134 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 74 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 274,2 suma cukrów prostych [g] 54,3 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,1
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	jabłko parzone 150 g	neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g sos grecki 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> )	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasztecik drobiowy 50 szt kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 891,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 76,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,6  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 248,4 suma cukrów prostych [g] 55,3 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,5

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-14 środa	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jajek 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) sałata 5 g pomidor 60 g ryż na mleku 150 g ( <b>MLE</b> ) herbata czarna 250 g	jablko parzone 150 g	ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g sos warzywny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> )	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasztecik drobiowy 50 szt kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 1 652,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 210,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,1 <b>Sól [g]</b> 4,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,3
2024-02-15 czwartek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		barszcz biały 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> ) kasza gryczana na sypko 160 g surówka z białej kapusty 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 162,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,3 <b>Sól [g]</b> 5,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,6

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-15 czwartek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	barszcz biały l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna na sypko 160 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 102,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,2  <b>Węglowodany</b> 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 zółą (II)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	barszcz biały l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemiaki gotowane 170 g marchewka gotowana 159 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 105,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,5 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,7

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-15 czwartek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )	wafle 20 g	barszcz biały l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna na sypko 80 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 355,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 343,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 45 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,9
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 1 946,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 238,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3



## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-15 czwartek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	barszcz biały 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> ) kasza gryczana na sypko 160 g surówka z białej kapusty 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 382,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 338,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,8 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	barszcz biały l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna na sypko 160 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 322,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 317 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,7 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,6

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-15 czwartek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasta z sera białego i ryby 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	budyń na mleku 150 g ( <b>MLE</b> )	barszcz biały 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> ) kasza gryczana na sypko 80 g surówka z białej kapusty 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 35 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 063,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,7  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 274,6 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasta z sera białego i ryby 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	budyń na mleku 150 g ( <b>MLE</b> )	barszcz biały l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna na sypko 80 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 35 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 808,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 246,8 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,2

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-16 piątek	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g (<b>JAJ, GOR</b>) sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>) pomidor 60 g</p>	<p>jarzynowa 350 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>) makaron z serem 300 g (<b>GLU, MLE</b>) jabłko parzone 150 g kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (<b>MLE</b>) miód 25 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 178,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,6</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 317,2 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2</p>
	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g (<b>JAJ, GOR</b>) sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>) pomidor 60 g</p>	<p>jarzynowa I. 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) makaron z serem 300 g (<b>GLU, MLE</b>) jabłko parzone 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (<b>MLE</b>) miód 25 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 024,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 88 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,5</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,7 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8</p>

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-16 piątek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		ziemniaczana 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) udko kurczaka gotowane 140 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g buraki gotowane 150 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 010 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 247,3 suma cukrów prostych [g] 61,5 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,4
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane 20 g	jarzynowa I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 30 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) szynka bankietowa 30 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 289 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 42,7 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,3

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-16 piątek	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) pomidor 60 g	jarzynowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) makaron z serem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) jabłko parzone 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 2 372,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,1 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,5

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-16 piątek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) pomidor 60 g		jarzynowa I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) makaron z serem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) jabłko parzone 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 219 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,5  <b>Węglowodany ogółem</b> [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 ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jajek 60 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) pomidor 60 g	chrupki kukurydziane 20 g	jarzynowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) makaron z serem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) jabłko parzone 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) miód 25 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 090,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,5  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 295,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-17 sobota	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	ogórkowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) gulasz wieprzowy 80 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna na sypko 160 g ( <b>GLU</b> ) buraki gotowane 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 310,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,7  <b>Węglowodany</b> 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 ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna na sypko 160 g ( <b>GLU</b> ) buraki gotowane 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 243,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 101 <b>Tłuszcz</b> [g] 79 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 295,6 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-17 sobota	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 120,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 284,5 suma cukrów prostych [g] 75,8 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,8
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle 20 g	ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna na sypko 80 g ( <b>GLU</b> ) buraki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 289,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 96,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 354,4 suma cukrów prostych [g] 53,3 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,2



## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-17 sobota	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>[kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko</b> <b>ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> <b>ogółem [g]</b> 15,6  <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	ogórkowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) gulasz wieprzowy 80 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna na sypko 160 g ( <b>GLU</b> ) buraki gotowane 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>[kcal] [kcal]</b> 2 453,6 <b>Białko</b> <b>ogółem [g]</b> 96,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> <b>ogółem [g]</b> 29,6  <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g]</b> 345,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,5 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,8

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-17 sobota	Łatwostrawna C2		ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna na sypko 160 g ( <b>GLU</b> ) buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 386,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 78 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 324,7 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 5,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	wafle 20 g	ogórkowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) gulasz wieprzowy 80 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna na sypko 80 g ( <b>GLU</b> ) buraki gotowane 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka bankietowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 35 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 935,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 267,2 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,8

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-17 sobota	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 30 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	wafle 20 g	ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna na sypko 80 g ( <b>GLU</b> ) buraki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka bankietowa 30 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 35 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>[kcal] [kcal]</b> 1 873,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 254,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,6
2024-02-18 niedziela	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )		grycikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z majonezem 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>[kcal] [kcal]</b> 2 221,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,6 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-18 niedziela	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )		grycikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 092,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 249,4 suma cukrów prostych [g] 51,3 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,9
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółt. (II)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		grycikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 040,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,8  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294,9 suma cukrów prostych [g] 76,3 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,9

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-18 niedziela	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )	chrupki kukurydziane 20 g	grycikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 267,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 318,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 40,7 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,2
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 1 946,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 238,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-18 niedziela	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	grycikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 299,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 321,7 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	grycikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 161,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 120,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 68 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 280,9 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3

## Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-18 niedziela	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 30 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	chrupki kukurydziane 20 g	grycikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z majonezem 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasta z sera białego i ryby 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 010,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 92,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29 <b>Węglowodany</b> 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 ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 30 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	chrupki kukurydziane 20 g	grycikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasta z sera białego i ryby 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 1 742 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 220,8 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1

SPZOZ Mińsk Mazowieck

Szpitalna 37, 05-300, Mińsk Mazowiecki

### **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,*