

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-13 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny sałata pasta z sera białego i ryby płatki jęczmiennne na mleku		bitka wieprzowa ogórkowa marchew po mazursku surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pomidor szynka bankietowa herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 112,2 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 278,5 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny sałata pasta z sera białego i ryby płatki jęczmiennne na mleku		bitka wieprzowa ogórkowa marchew po mazursku surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pomidor szynka bankietowa herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 770,1 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 194,2 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku ziół (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka płatki jęczmiennne na mleku jablko parzone		bitka wieprzowa ziemniaczana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 959,8 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 255,3 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

2024-05-13 poniedziałek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny sałata pasta z sera białego i ryby ziemniaczana	chrupki kukurydziane	bitka wieprzowa ogórkowa marchew po mazursku surówka z kapusty pekińskiej kompot	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pomidor szynka bankietowa herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 313,2 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 316,5 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,1
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna z/c		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 986,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 248,3 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny sałata pasta z sera białego i ryby płatki jęczmiennne na mleku		bitka wieprzowa ogórkowa marchew po mazursku surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pomidor szynka bankietowa herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 306,7 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 305,8 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny sałata pasta z sera białego i ryby płatki jęczmiennne na mleku		bitka wieprzowa ogórkowa marchew po mazursku surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pomidor szynka bankietowa herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 984,6 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 225,6 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7

2024-05-13 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe sałata pasta z sera białego i ryby płatki jęczmiennne na mleku	chrupki kukurydziane	bitka wieprzowa ogórkowa marchew po mazursku surówka z białej kapusty kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe indyk z pasieki	pieczywo mieszane masło śmietankowe pomidor szynka bankietowa herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 895,8 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 234,7 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wroclawska masło śmietankowe sałata pasta z sera białego i ryby płatki jęczmiennne na mleku	chrupki kukurydziane	bitka wieprzowa ziemniaczana marchew po mazursku surówka z kapusty pekińskiej kompot	bulka wroclawska masło śmietankowe indyk z pasieki	bulka wroclawska masło śmietankowe pomidor szynka bankietowa herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 614,9 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 169 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,2
2024-05-14 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z zielonego groszku jajko gotowane pomidor Płatki owsiane na mleku herbata czarna		pomidorowa z ryżem kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 184,6 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 278,3 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Łatwostrawna (II)	bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny pasta z zielonego groszku jajko gotowane pomidor sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		pomidorowa z ryżem bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka sałata herbata czarna ser topiony płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 938 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 243 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6

2024-05-14 wtorek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z zielonego grozdku jajko gotowane pomidor sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		pomidorowa z ryżem bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka sałata herbata czarna ser topiony płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 971,6 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 245,4 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z zielonego grozdku jajko gotowane pomidor Płatki owsiane na mleku herbata czarna	jabłko	pomidorowa z ryżem kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy	pieczywo mieszane masło śmietankowe pieprzowa z indyka sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 986,4 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z zielonego grozdku jajko gotowane pomidor Płatki owsiane na mleku herbata czarna	jabłko	pomidorowa z ryżem bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy	pieczywo mieszane masło śmietankowe pieprzowa z indyka sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 638,3 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 219,8 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
2024-05-15 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa musztarda sałata herbata czarna makaron na mleku		barszcz biały klopsiki sos pomidorowy kasza gryczana na sypko surówka z kapusty kwaszonej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 204 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 311 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3

2024-05-15 środa	Łatwostrawna (II)		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata herbata czarna makaron na mleku		barszcz biały pulpety w sosie własnym sos pomidorowy kasza jęczmienna na sypko surówka z kapusty kwaszonej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 898,3 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 247,8 suma cukrów prostych [g] 42,2 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółą (IV)		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka herbata czarna makaron na mleku		krupnik pulpety w sosie własnym sos pomidorowy Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 859 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 249,3 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata herbata czarna ziemniaczana		barszcz biały I. pulpety w sosie własnym sos pomidorowy kasza jęczmienna na sypko surówka z kapusty kwaszonej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 312,9 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 345,3 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 46,9
	Papkováta		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [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

2024-05-15 środa	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa musztarda sałata herbata czarna makaron na mleku		barszcz biały klopsiki sos pomidorowy kasza gryczana na sypko surówka z kapusty kwaszonej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 392,1 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 341,7 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata herbata czarna makaron na mleku		barszcz biały pulpety w sosie własnym sos pomidorowy kasza jęczmienna na sypko surówka z kapusty kwaszonej kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 112,8 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 279,2 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa musztarda sałata herbata czarna makaron na mleku	kisiel owocowy	barszcz biały klopsiki sos pomidorowy kasza gryczana na sypko surówka z kapusty kwaszonej kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 984 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 264,5 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa sałata herbata czarna makaron na mleku	kisiel owocowy	barszcz biały l. pulpety w sosie własnym sos pomidorowy kasza jęczmienna na sypko surówka z kapusty kwaszonej kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe kielbasa krakowska	bulka wrocławska masło śmietankowe Ser biały pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 746,5 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 216,1 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,3

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-16 czwartek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa ser żółty ogórek kwaszony sałata herbata czarna Zacierki na mleku		barszcz ukraiński wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z majonezem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,7 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 286,1 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa ser topiony ogórek kwaszony sałata herbata czarna ryż na mleku		barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 884,3 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 218,4 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółą (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa herbata czarna ryż na mleku		barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,7 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 245,6 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa ser żółty ogórek kwaszony sałata herbata czarna ziemniaczana	jabłko	barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,6 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 333,8 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,1

2024-05-16 czwartek	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	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	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa ser topiony ogórek kwaszony salata herbata czarna ryż na mleku		barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,8 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 249 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa ser topiony ogórek kwaszony salata herbata czarna ryż na mleku		barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,8 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 249 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa ser żółty ogórek kwaszony salata herbata czarna Zacierki na mleku	jabłko	barszcz ukraiński wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z majonezem kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,4 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 263,4 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-16 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa ser topiony ogórek kwaszony sałata herbata czarna Zacierki na mleku	jabłko	barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 996,5 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 225,5 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor		jarzynowa makaron z serem jabłko parzone kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony miód herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 177,7 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 317,2 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
2024-05-17 piątek	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor		jarzynowa l. makaron z serem jabłko parzone kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony miód herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 882,9 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 250,4 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku zółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ziemniaczana udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane kompot buraki gotowane		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 868,8 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 220,1 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,6

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-17 piątek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna ziemniaczana	chrupki kukurydziane	jarzynowa l. udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony szynka bankietowa herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 288,6 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,3
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [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 mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor		jarzynowa makaron z serem jabłko parzone kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony miód herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 372,2 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 344,5 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor		jarzynowa l. makaron z serem jabłko parzone kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony miód herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 077,4 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 277,6 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,1

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-17 piątek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z jajek sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor	chrupki kukurydziane	jarzynowa makaron z serem jablko parzone kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony miód herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 090,2 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 295,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z jajek sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor	chrupki kukurydziane	jarzynowa I. makaron z serem jablko parzone kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa	bułka wrocławska masło śmietankowe ser topiony miód herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 918,3 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 255 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
2024-05-18 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna kasza manna na mleku		krupnik ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały jablko herbata czarna dżem	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 125,7 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 309,8 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna kasza manna na mleku		krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały jablko parzone herbata czarna dżem	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 790,3 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2

2024-05-18 sobota

Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka herbata czarna kasza manna na mleku		krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa jablko parzone herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 952,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 273,7 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
Z ogra łatwo przysw węgl (CIKRZYCYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna ziemniaczana	wafle	krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały jablko parzone herbata czarna indyk z pasieki	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 144,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 326,3 suma cukrów prostych [g] 42,6 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,8
Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [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 mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna kasza manna na mleku		krupnik ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały jablko herbata czarna dżem makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 346,7 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 341,5 suma cukrów prostych [g] 84 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-18 sobota	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna kasza manna na mleku		krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały jablko parzone herbata czarna dżem makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 011,3 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych [g] 92 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Podstawowa P1 (IV -DZl)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna kasza manna na mleku	wafle	krupnik ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały jablko herbata czarna dżem makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 126,5 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 300,6 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Łatwostrawna P2 (III - DZl)	bułka wrocławska masło śmietankowe ogonówka sałata herbata czarna kasza manna na mleku	wafle	krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa krakowska	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały jablko herbata czarna dżem makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 598 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 222,2 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
2024-05-19 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa kapusta pekińska herbata czarna płatki jęczmienne na mleku		ogórkowa bitka wieprzowa kasza jęczmienna na sypko surówka z buraka i cebuli kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 347 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 312,6 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6

2024-05-19 niedziela

Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa kapusta pekińska herbata czarna płatki jęczmienne na mleku		ziemniaczana na soku bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z buraków i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 834,2 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 245 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydził soku żółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa herbata czarna płatki jęczmienne na mleku		ziemniaczana na soku bitka wieprzowa gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 869,2 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 232,3 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa kapusta pekińska herbata czarna ziemniaczana	jabłko	ziemniaczana na soku bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z buraków i jabłka kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 250,1 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 338,6 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 51,3
Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	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

2024-05-19 niedziela	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa kapusta pekińska herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		ogórkowa bitka wieprzowa kasza jęczmienna na sypko surówka z buraka i cebuli kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 367,5 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 308,2 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa kapusta pekińska herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		ziemniaczana na soku bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z buraków i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 047,7 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 277 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa szynkowa kapusta pekińska herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jabłko jabłko	ogórkowa bitka wieprzowa kasza jęczmienna na sypko surówka z buraka i cebuli kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 151,8 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 278,9 suma cukrów prostych [g] 80,8 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa szynkowa kapusta pekińska herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jabłko jabłko	ziemniaczana na soku bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z buraków i jabłka kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe ser topiony	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 847,3 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 231,1 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7