

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g pasta z sera białego i ryby 100 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		bitka wieprzowa 80 g ogórkowa 350 g marchew po mazursku 200 g surówka z białej kapusty 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g szynka bankietowa 40 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2112,6 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 278,5 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g pasta z sera białego i ryby 100 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		bitka wieprzowa 80 g ogórkowa 350 g marchew po mazursku 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g szynka bankietowa 40 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1911,7 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 221,5 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 23

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-15 poniedziałek	Latwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku zółą (II)		bitka wieprzowa 80 g ziemniaczana 350 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 101 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 282,5 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane 20 g	bitka wieprzowa 80 g ogórkowa 350 g marchew po mazursku 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g szynka bankietowa 40 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 313,6 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 316,6 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,1
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-15 poniedziałek

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

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-15 poniedziałek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	<p>bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g sałata 5 g pasta z sera białego i ryby 80 g płatki jęczmienne na mleku 150 g</p>	<p>chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>bitka wieprzowa 80 g ziemniaczana 250 g marchew po mazursku 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 30 g</p>	<p>bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pomidor 60 g szynka bankietowa 40 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 721,2 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 189,5 suma cukrów prostych [g] 43,6 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,9</p>
2024-01-16 wtorek	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z zielonego groszku 80 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g</p>		<p>pomidorowa z ryżem 350 g kotlet z piersi indyka 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g</p>		<p>pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 278,4 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2</p>
	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z zielonego groszku 100 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g</p>		<p>pomidorowa z ryżem 350 g bitka z piersi indyka gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g płatki jęczmienne na mleku 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 270,4 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5</p>

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-16 wtorek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółt (II)		pomidorowa z ryżem 350 g bitka z piersi indyka gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 350 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 953,2 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 283,5 suma cukrów prostych [g] 82,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	Jabłko 1 szt	pomidorowa z ryżem 350 g bitka z piersi indyka gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 335,7 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 345,1 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,9
	Papkowata		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		jogurt naturalny 150 szt

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-16 wtorek

Podstawowa C1	<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z zielonego groszku 100 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g</p>		<p>pomidorowa z ryżem 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g</p>		<p>pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g płatki jęczmienne na mleku 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,1 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3</p>
Łatwostrawna C2	<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z zielonego groszku 100 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g</p>		<p>pomidorowa z ryżem 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g płatki jęczmienne na mleku 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,6 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 272,8 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6</p>
Podstawowa P1 (IV -DZI)	<p>pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasta z zielonego groszku 60 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna 250 g</p>	Jabłko 1 szt	<p>pomidorowa z ryżem 350 g kotlet z piersi indyka 60 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pieprzowa z indyka 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 986,8 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 251,4 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4</p>

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-16 wtorek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	<p>bułka wrocławska 60 g masło śmietankowe 5 g pasta z zielonego groszku 60 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna 250 g</p>	Jabłko 1 szt	<p>pomidorowa z ryżem 350 g bitka z piersi indyka gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pieprzowa z indyka 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 744,5 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 240,3 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4</p>
2024-01-17 środa	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g musztarda 10 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g</p>	<p>barszcz biały 350 g klopsiki 50 g sos pomidorowy 100 g kasza gryczana na sypko 160 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g</p>		<p>pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g pomidor 60 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,4 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 311 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4</p>	
	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g</p>	<p>barszcz biały 350 g pulpety w sosie własnym 50 g sos pomidorowy 100 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g pomidor 60 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,9 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 275,1 suma cukrów prostych [g] 43,2 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9</p>	

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-17 środa	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółt (II)		bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g		krupnik 350 g pulpety w sosie własnym 50 g sos pomidorowy 100 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g kasza manna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2000,2 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 276,5 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle 20 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	barszcz biały I. 350 g pulpety w sosie własnym 50 g sos pomidorowy 50 g kasza jęczmienna na sypko 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2313,3 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 345,3 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 46,9	
	Papkowata		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-17 środa	Podstawowa C1		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g musztarda 10 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g		barszcz biały 350 g klopsiki 50 g sos pomidorowy 100 g kasza gryczana na sypko 160 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g pomidor 60 g kasza manna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 392,5 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 341,7 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Łatwostrawna C2		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g		barszcz biały 350 g pulpety w sosie własnym 50 g sos pomidorowy 100 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g pomidor 60 g kasza manna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 254,4 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 306,5 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	kisiel owocowy 150 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g musztarda 5 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g	barszcz biały 350 g klopsiki 50 g sos pomidorowy 50 g kasza gryczana na sypko 80 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g pomidor 60 g kasza manna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 984,4 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 264,6 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6	

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-17 środa	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g	kisiel owocowy 150 g	barszcz biały I. 350 g pulpety w sosie własnym 50 g sos pomidorowy 50 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g pomidor 60 g kasza manna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 852,8 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 236,5 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,9
2024-01-18 czwartek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g ser żółty 20 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g		barszcz ukraiński 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 120 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z majonezem 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,1 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 286,2 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
2024-01-18 czwartek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony I. 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,9 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 245,6 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,7

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-18 czwartek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		barszcz czerwony I. 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 064,9 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 272,8 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	Jabłko 1 szt	barszcz czerwony I. 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 332 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 333,9 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,1
	Papkováta		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-18 czwartek	Podstawowa C1	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony I. 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 260,4 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 276,2 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony I. 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 260,4 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 276,2 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 30 g ser żółty 20 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	Jabłko 1 szt	barszcz ukraiński 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z majonezem 80 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 052,8 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 263,5 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-18 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	<p>bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 20 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g</p>	Jabłko 1 szt	<p>barszcz czerwony I. 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 80 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g</p>	<p>bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 150 g Zacierki na mleku 250 g</p>	jogurt naturalny 150 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,8 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 246 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,8</p>
2024-01-19 piątek	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g pomidor 60 g</p>	<p>jarzynowa 350 g makaron z serem 300 g jabłko parzone 150 g kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g miód 25 g herbata czarna 250 g</p>	jogurt naturalny 150 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 317,2 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2</p>		
	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g pomidor 60 g</p>	<p>jarzynowa I. 350 g makaron z serem 300 g jabłko parzone 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g miód 25 g herbata czarna 250 g</p>	jogurt naturalny 150 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,5 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 277,7 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8</p>		

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-19 piątek

Latwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku zółą (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		ziemniaczana 350 g udko kurczaka gotowane 140 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g buraki gotowane 150 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 010 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 247,3 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	jarzynowa I. 350 g udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g szynka bankietowa 30 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 289 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,3
Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-19 piątek	Podstawowa C1		jarzynowa 350 g makaron z serem 300 g jablko parzone 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g miód 25 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 372,6 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 344,5 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Latwostrawna C2		jarzynowa l. 350 g makaron z serem 300 g jablko parzone 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g miód 25 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 219 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 304,9 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 20
	Podstawowa P1 (V -DZI)	chrupki kukurydziane 20 g	jarzynowa 350 g makaron z serem 250 g jablko parzone 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g miód 25 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 090,6 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 295,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-19 piątek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z jajek 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g pomidor 60 g	chrupki kukurydziane 20 g	jarzynowa I. 350 g makaron z serem 250 g jablko parzone 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 30 g	bułka wrocławska 60 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g miód 25 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,9 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 282,3 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,7
2024-01-20 sobota	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		krupnik 350 g ryba smażona 90 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g Jablko 1 szt herbata czarna 250 g dżem 50 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,1 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
2024-01-20 sobota	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		krupnik 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 80 g jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g dżem 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,9 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 287,2 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-20 sobota	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółtą (II)		krupnik 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 094,1 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 300,9 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle 20 g	krupnik 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 60 g jablko parzone 100 g herbata czarna 250 g indyk z pasieki 20 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 145,1 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 326,4 suma cukrów prostych [g] 42,6 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,8
	Papkowata		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-20 sobota	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		krupnik 350 g ryba smażona 90 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g dżem 50 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 347,1 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 341,5 suma cukrów prostych [g] 84 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		krupnik 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 80 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g dżem 60 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 152,9 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych [g] 92,9 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	wafle 20 g	krupnik 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g dżem 30 g makaron na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 126,9 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 300,7 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-20 sobota	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	<p>bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g</p>	wafle 20 g	<p>krupnik 350 g ryba gotowana 70 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g</p>	<p>bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g dżem 30 g makaron na mleku 150 g</p>	jogurt naturalny 150 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 704,3 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 242,6 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 19,8</p>
2024-01-21 niedziela	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g</p>	<p>ogórkowa 350 g bitka wieprzowa 80 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z buraka i cebuli 150 g kompot 250 g</p>		<p>pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g</p>	jogurt naturalny 150 szt	<p>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</p>	
	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g</p>	<p>ziemniaczana na soku 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z buraków i jabłka 150 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g</p>	jogurt naturalny 150 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,4 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 272,2 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6</p>	

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-21 niedziela	Latwostrawna z ogr. subst pobudz. wydzi. soku żółta (II)		ziemniaczana na soku 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2010,4 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 259,5 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	Jabłko 1 szt	ziemniaczana na soku 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g kasza jęczmienna na sypko 100 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 10 g ser topiony 50 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 10 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2250,1 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
	Papkowata		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-21 niedziela	Podstawowa C1		ogórkowa 350 g bitka wieprzowa 80 g kasza jęczmienna na sypko 100 g surówka z buraka i cebuli 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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		ziemniaczana na soku 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z buraków i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 188,9 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 304,1 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Podstawowa P1 (V -DZI)	Jabłko 1 szt Jabłko 1 szt	ogórkowa 350 g bitka wieprzowa 50 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka z buraka i cebuli 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	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

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-21 niedziela	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	Jabłko 1 szt Jabłko 1 szt	ziemniaczana na soku 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,2 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 251,5 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
----------------------	-----------------------------	---	------------------------------	---	--	--	--------------------------	--