

## Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-16 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g musztarda 10 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		neapolitańska 350 g roladka z piersi indyka 70 g Ziemniaki gotowane 170 g sałatka wiosenna 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 159,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 272,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,7 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,2
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 100 g 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		neapolitańska 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g sałata z olejem 50 g kompot 250 g		bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 733,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 82,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 223,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 38,1 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,9
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku ziół (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g jabłko parzone 200 g		koperkowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g herbata czarna 250 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 667,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 243,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,7 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,2

2024-09-16 poniedziałek

Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	wafle ryżowe 30 g	neapolitańska 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 120 g sałata z olejem 50 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 40 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 161,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 34,5 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,2
Papkováta	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	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 931,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 92 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 236,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,9 <b>Sól [g]</b> 3,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g		neapolitańska 350 g roladka z piersi indyka 70 g Ziemniaki gotowane 170 g sałatka wiosenna 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 280,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,8 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g 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 pomidor 60 g		neapolitańska 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g sałata z olejem 50 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 823,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 230,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,5 <b>Sól [g]</b> 5,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1

## Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-16 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	kisiel owocowy 250 g	neapolitańska 350 g roladka z piersi indyka 50 g Ziemniaki gotowane 100 g sałatka wiosenna 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 40 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	jogurt owocowy 150 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 011,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,1
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	kisiel owocowy 250 g	neapolitańska 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 100 g sałata z olejem 50 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 40 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	jogurt owocowy 150 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 652,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 210 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,9 <b>Sól [g]</b> 4,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,5
2024-09-17 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g miód 25 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g pulpety w sosie własnym 50 g Ziemniaki gotowane 170 g pomidor 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 806,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,6 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,9
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g miód 25 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g pulpety w sosie własnym 60 g Ziemniaki gotowane 250 g pomidor 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 718,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 70,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,4 <b>Sól [g]</b> 5,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2

2024-09-17 wtorek

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska 60 g jabłko parzone 150 g Wędlina drobiowa 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g Zacierki na mleku 250 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 886,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 88,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 54 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 275,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,7 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,4
Z ogra łatwo przysw węgl (CIKRZYCYCOWA)	chleb razowy 100 g jajko gotowane 60 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony l. 350 g pulpety w sosie własnym 50 g Ziemniaki gotowane 120 g pomidor 150 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 940,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 82,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 48 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 317,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,4 <b>Sól</b> [g] 8,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45
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	<b>Wartość energetyczna</b> [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
Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g miód 25 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g pulpety w sosie własnym 50 g Ziemniaki gotowane 170 g pomidor 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 890,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 79,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 35,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 13,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 325,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,4 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,4

2024-09-17 wtorek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g miód 25 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g pulpety w sosie własnym 50 g Ziemniaki gotowane 170 g pomidor 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 761 <b>Białko ogółem</b> [g] 78,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 259,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,9 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony l. 350 g pulpety w sosie własnym 50 g Ziemniaki gotowane 100 g pomidor 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt owocowy 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 794,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 83,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 250,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,4 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony l. 350 g pulpety w sosie własnym 50 g Ziemniaki gotowane 100 g pomidor 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt owocowy 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 584,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 77,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 200,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,8 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,8
2024-09-18 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g ciasto drożdżowe 50 g jajko gotowane 60 g sałata 10 g kasza manna na mleku 250 g kawa zbożowa na mleku 250 ml		pomidorowa z ryżem 350 g kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z papryki, jabłka i ogórka 200 g kompot 250 g sos własny 100 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 177,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 91,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 313 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,1 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7

2024-09-18 środa	Łatwostrawna (II)		bulka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g ciasto drożdżowe 100 g jajko gotowane 60 g sałata 10 g kasza manna na mleku 250 g kawa zbożowa na mleku 250 ml		tomatowa z ryżem I. 350 g schab gotowany 50 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g sos własny 100 g sos własny 100 g		bulka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 921,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 86,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 265,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,3 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,8
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. soku zółt. (IV)		bulka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		ryżanka 350 g schab gotowany 50 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g sos własny 100 g sos własny 100 g		bulka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 794,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 80,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 16,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 272 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,5 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,1
	Z ogr. łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	kisiel owocowy 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g jajko gotowane 60 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g		tomatowa z ryżem I. 350 g schab gotowany 50 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g sos własny 100 g sos własny 100 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 015,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 78 <b>Tłuszcz</b> [g] 55 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 325,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,2 <b>Sól</b> [g] 7,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,9
	Papkováta		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	<b>Wartość energetyczna</b> [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 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-18 środa	Podstawowa C1		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g ciasto drożdżowe 50 g jajko gotowane 60 g kasza manna na mleku 250 g sałata 10 g kawa zbożowa na mleku 250 ml		tomatowa z ryżem 350 g kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z papryki, jabłka i ogórka 200 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 337,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 100,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 332,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,4 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7
	Łatwostrawna C2		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g ciasto drożdżowe 50 g jajko gotowane 60 g sałata 10 g kasza manna na mleku 250 g kawa zbożowa na mleku 250 ml		tomatowa z ryżem l. 350 g schab gotowany 50 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g sos własny 100 g sos własny 100 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 970,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 268,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,4 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,3
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	kisiel owocowy 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pomidor 60 g ciasto drożdżowe 50 g jajko gotowane 60 g sałata 10 g kasza manna na mleku 150 g kawa zbożowa na mleku 250 ml		tomatowa z ryżem 350 g kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 022,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 86,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 285,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,2 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,1
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	kisiel owocowy 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pomidor 60 g ciasto drożdżowe 50 g jajko gotowane 60 g sałata 10 g kasza manna na mleku 150 g kawa zbożowa na mleku 250 ml		tomatowa z ryżem l. 350 g schab gotowany 50 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g sos własny 100 g sos własny 100 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 692,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 80 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 234,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,2 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,2

## Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-19 czwartek	Podstawowa (I)		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		kalafiorowa 350 g bitka wieprzowa 50 g kasza gryczana na sypko 160 g surówka z białej kapusty 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 120,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 301,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,6
	Łatwostrawna (II)		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		kalafiorowa l. 350 g bitka wieprzowa gotowana 100 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 1 858 <b>Białko ogółem</b> [g] 102,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 242,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,2 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydził. soku żółt.		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		kalafiorowa 350 g bitka wieprzowa gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 159 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 1 879,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 102,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 54 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 261,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,2 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,7
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	wafle 20 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		kalafiorowa 350 g bitka wieprzowa gotowana 100 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 543,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 125,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 366,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,8 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,5



## Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-19 czwartek	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 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] 2 166,2 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 270,4 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		kalafiorowa 350 g bitka wieprzowa 50 g kasza gryczana na sypko 160 g surówka z białej kapusty 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,5 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 333,4 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 38
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		kalafiorowa l. 350 g bitka wieprzowa gotowana 100 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 274,4 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasta z sera białego i ryby 50 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	budyń na mleku 150 g	kalafiorowa 350 g bitka wieprzowa 50 g kasza gryczana na sypko 80 g surówka z białej kapusty 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 35 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,9 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 299,5 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6

## Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-19 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z sera białego i ryby 50 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	budyń na mleku 150 g	kalafiorowa l. 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 35 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 875,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 99 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 248,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,4 <b>Sól [g]</b> 4,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1
	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz ukraiński 350 g pierogi leniwe 250 g jablko parzone 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiewka 50 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 049,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,8 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g pierogi leniwe 250 g jablko parzone 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiewka 50 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 747,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 234 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,2 <b>Sól [g]</b> 3,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19
2024-09-20 piątek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g kasza jęczmienna na mleku 250 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 736,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 43,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,4 <b>Sól [g]</b> 5,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1

## Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-20 piątek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g salata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony l. 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 120 g marchewka gotowana 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiewka 50 g	KEFIR 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,1 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 323 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,8
	Papkováta	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	KEFIR 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 236,1 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g salata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz ukraiński 350 g pierogi leniwe 250 g jablko parzone 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiewka 50 g kasza jęczmienna na mleku 250 g	KEFIR 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,9 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 328,3 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g salata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g pierogi leniwe 250 g jablko parzone 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiewka 50 g kasza jęczmienna na mleku 250 g	KEFIR 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,7 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 261,2 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,2

## Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-20 piątek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasta z jajek 50 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz ukraiński 350 g pierogi leniwe 200 g jablko parzone 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiewka 50 g kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt owocowy 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 882,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 79,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 279,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,3 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,6
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z jajek 50 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony l. 350 g pierogi leniwe 200 g jablko parzone 150 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 rzodkiewka 50 g kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt owocowy 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 705,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 70,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 229,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,5 <b>Sól</b> [g] 3,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,8
2024-09-21 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		ogórkowa 350 g ryba smażona 70 g ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 068,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 81,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 269,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,5 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		ryżanka 350 g ryba gotowana 50 g ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 663,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 73,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 211,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,2 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,7

2024-09-21 sobota

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		ryżanka 350 g ryba gotowana 50 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g jabłko parzone 150 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 810,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 56 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 252,4 suma cukrów prostych [g] 74,8 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,9
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g ziemniaczana 250 g herbata czarna 250 g	wafle 20 g	ryżanka 350 g ryba gotowana 50 g ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 025,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 78,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 317,9 suma cukrów prostych [g] 37,7 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,6
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	<b>Wartość energetyczna</b> [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 suma cukrów prostych [g] 43 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3
Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		ogórkowa 350 g ryba smażona 70 g ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 212,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 91 <b>Tłuszcz</b> [g] 79 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 298,9 suma cukrów prostych [g] 65,9 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,9

## Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-21 sobota	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		ryżanka 350 g ryba gotowana 50 g ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 1 806,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 82,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 240,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,6 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,2
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna 250 g	wafle 20 g	ogórkowa 350 g ryba smażona 70 g ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 40 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 35 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt owocowy 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 1 884,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 81 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 247 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,6 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna 250 g	wafle 20 g	ryżanka 350 g ryba gotowana 50 g ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 40 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 35 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt owocowy 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 1 548,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 74,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 205,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,6 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,6
2024-09-22 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g		grycikowa 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 044,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 100,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 280,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43,5 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7

2024-09-22 niedziela

Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g		grycikowa 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 714,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 205,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,5 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,3
Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydził. soku żółt.	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g		grycikowa 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g herbata czarna 250 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 825,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 94,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 17,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 265 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,2 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27
Z ogro łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	wafle 30 g	grycikowa 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 306,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 120 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 327,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 38,5 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46
Papkováta	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	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 931,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 92 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 236,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,9 <b>Sól</b> [g] 3,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3

2024-09-22 niedziela	Podstawowa C1					pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g		grysikowa 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 264,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 111,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 312,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1
	Łatwostrawna C2					bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g		grysikowa 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 934,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 117,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 237,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	wafle 30 g				pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g		grysikowa 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 30 g	pieczywo mieszane 100 g masło śmietankowe 5 g pasta z sera białego i ryby 50 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	jogurt owocowy 1 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 013,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 287,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,3 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	wafle 30 g				bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g		grysikowa 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z sera białego i ryby 50 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	jogurt owocowy 1 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 630,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 97 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 202 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,8 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,3



**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,