

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-18 poniedziałek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )		fasolowa z suchej fasoli 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) kotlet mielony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g	herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 247,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 84 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,6  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 298,3 suma cukrów prostych [g] 55,2 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,6
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )		krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g	herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 074 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 79 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 259,9 suma cukrów prostych [g] 54,4 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,9

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-18 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 073,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,7  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,6 suma cukrów prostych [g] 70,6 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,1
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane 20 g	krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g	herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 324 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 318,7 suma cukrów prostych [g] 33,5 <b>Sól</b> [g] 8,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,1

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-18 poniedziałek	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	fasolowa z suchej fasoli 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) kotlet mielony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g	herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 2 393,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,1 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,4

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-18 poniedziałek	Łatwostrawna C2		<p>krupnik 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) pulpety w sosie własnym 90 g (<b>GLU, JAJ</b>) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 220,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6</p>
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	<p>chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>fasolowa z suchej fasoli 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) kotlet mielony 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (<b>GLU</b>) masło śmietankowe 5 g (<b>MLE</b>) szynka bankietowa 30 g</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (<b>GLU</b>) masło śmietankowe 5 g (<b>MLE</b>) kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 150 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 1 987,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,2</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 267,2 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5</p>

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-18 poniedziałek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko parzone 150 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g ( <b>MLE</b> )	chrupki kukurydziane 20 g	krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka bankietowa 30 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 1 848,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,2 <b>Sól [g]</b> 4,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,5
2023-12-19 wtorek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		jarzynowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Udko kurczaka duszone 120 g ryż na sypko 160 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 274,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,5 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,5

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-19 wtorek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jarzynowa I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) udko kurczaka gotowane 160 g ryż na sypko 160 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 156,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,7  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 289,6 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 5,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku zółą (II)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g jabłko parzone 150 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jarzynowa I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) udko kurczaka gotowane 160 g Ziemiaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 026,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 66 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 266,6 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 5,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,2

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-19 wtorek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )	wafle 20 g	jarzynowa l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) udko kurczaka gotowane 160 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) marmolada z jabłek b/c 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 268,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,9 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,3
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-19 wtorek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jarzynowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Udko kurczaka duszone 120 g ryż na sypko 160 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) marmolada z jabłek b/c 100 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 375,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,6  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 340,5 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jarzynowa I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) udko kurczaka gotowane 160 g ryż na sypko 160 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 307,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 321 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7



## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-19 wtorek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	budyń na mleku 150 g ( <b>MLE</b> )	jarzynowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Udko kurczaka duszone 120 g ryż na sypko 80 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> ) marmolada z jabłek b/c 100 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 060,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 271,4 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 5,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	budyń na mleku 150 g ( <b>MLE</b> )	jarzynowa I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Udko kurczaka duszone 120 g ryż na sypko 80 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> ) marmolada z jabłek b/c 100 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 916,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 92 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 241,9 suma cukrów prostych [g] 73,3 Sól [g] 4,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,5

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-20 środa	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g pasta z zielonego groszku 80 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) hache mięsno-warzywne 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 229,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,1
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g pasta z zielonego groszku 80 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) hache mięsno-warzywne 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 090,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 253,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,7

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-20 środa	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) hache mięśno-warzy wne 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jabłko parzone 150 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 049,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,2  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,6 suma cukrów prostych [g] 79,8 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	Jabłko 1 szt	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) hache mięśno-warzy wne 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 30 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 316 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 340,6 suma cukrów prostych [g] 58,1 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 58,4

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-20 środa	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g pasta z zielonego groszku 80 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) hache mięsno-warzywne 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 2 292 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,4 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,8

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-20 środa	Łatwostrawna C2		<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z zielonego groszku 80 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>) kielbasa szynkowa 50 g</p>		<p>zacierkowa 350 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) hache mięsno-warzy wne 150 g (<b>GLU, SEL</b>) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 304,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,3 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,3</p>
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	Jabłko 1 szt	<p>zacierkowa 350 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) hache mięsno-warzy wne 150 g (<b>GLU, SEL</b>) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (<b>GLU</b>) masło śmietankowe 5 g (<b>MLE</b>) pasta z zielonego groszku 80 g herbata czarna 250 g pomidor 60 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (<b>GLU</b>) masło śmietankowe 5 g (<b>MLE</b>) indyk z pasieki 30 g</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (<b>GLU</b>) masło śmietankowe 5 g (<b>MLE</b>) Parówka drobiowa 35 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 1 939,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 275,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,4 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,5</p>	

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-20 środa	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasta z zielonego groszku 80 g herbata czarna 250 g pomidor 60 g płatki jęczmienne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Jabłko 1 szt	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) hache mięsno-warzywno 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) indyk z pasieki 30 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 35 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 1 835,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 245,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,4 <b>Sól [g]</b> 5,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8
2023-12-21 czwartek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) sałata 5 g Jabłko 1 szt kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g		barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> ) makaron z kapustą 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi i chrzanu 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 2 271,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,6 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,4

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-21 czwartek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) sałata 5 g Jabłko 1 szt kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa gotowana 70 g ( <b>GLU</b> ) makaron gotowany 160 g ( <b>GLU</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 072,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 292,2 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku zółą (II)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g jabłko parzone 200 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa gotowana 70 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 986,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294,2 suma cukrów prostych [g] 83,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-21 czwartek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g sałata 5 g Jabłko 1 szt ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i chrzanu 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 295,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 87,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 77 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 338,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,2
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 1 946,2 <b>Białko 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 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-21 czwartek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g sałata 5 g Jabłko 1 szt kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	barszcz czerwony l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> ) makaron z kapustą 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi i chrzanu 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 400,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 354,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 85,8 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,2
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) sałata 5 g Jabłko 1 szt kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	barszcz czerwony l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa gotowana 70 g ( <b>GLU</b> ) makaron gotowany 160 g ( <b>GLU</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 294,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 119 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 321,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,7 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,5

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-21 czwartek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka bankietowa 50 g sałata 5 g Jabłko 1 szt kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i chrzanu 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 002,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 270,7 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka bankietowa 50 g sałata 5 g Jabłko 1 szt kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i chrzanu 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 808,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 241,1 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-22 piątek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) sałatka jarzynowa 120 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Z zielonego groszku 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) sałata 5 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 112,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 85,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 289,3 suma cukrów prostych [g] 56,3 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,3
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) sałatka jarzynowa 120 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	z zielonego groszku l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) sałata 5 g jabłko parzone 200 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 997,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych [g] 80,4 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-22 piątek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		z zielonego groszku I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 949,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 94 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,7  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294 suma cukrów prostych [g] 81,5 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,3
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle 20 g	z zielonego groszku I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) sałata 5 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 163,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 326,1 suma cukrów prostych [g] 46 <b>Sól</b> [g] 7,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,3

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-22 piątek	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko</b> <b>ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) sałatka jarzynowa 120 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Z zielonego groszku 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) sałata 5 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 2 326,4 <b>Białko</b> <b>ogółem [g]</b> 95,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,6 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,9

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-22 piątek	Łatwostrawna C2		z zielonego groszku l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) sałata 5 g jablko parzone 200 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 210,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 101,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,9  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 92,7 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	wafle 20 g	Z zielonego groszku 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) sałata 5 g ryż na mleku 150 g ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 896,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 88,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,4  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 253,5 suma cukrów prostych [g] 49,5 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-22 piątek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	wafle 20 g	Z zielonego groszku 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) sałata 5 g ryż na mleku 150 g ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 1 688,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 223,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,5 <b>Sól [g]</b> 4,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,9
2023-12-23 sobota	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) kotlet z piersi indyka 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 056,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,7 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-23 sobota	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g herbata czarna 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g Zacierki na mleku 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 113,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 278,7 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 7,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )	krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 100 g kompot 250 g herbata czarna 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g Zacierki na mleku 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 106,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 287,7 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,3



## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-23 sobota	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g rzodkiew 50 g salata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )	Jabłko 1 szt	krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g herbata czarna 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 059,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,8  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 330,5 suma cukrów prostych [g] 57,2 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,5
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 946,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,6  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-23 sobota	Podstawowa C1	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>krupnik 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) kotlet z piersi indyka 70 g (<b>GLU, JAJ</b>) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt Zacierki na mleku 250 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 357,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 319,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,1</p>
	Łatwostrawna C2	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>) ser topiony 50 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>krupnik 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) bitka z piersi indyka gotowana 90 g (<b>GLU</b>) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g herbata czarna 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g Zacierki na mleku 250 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 182,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,6  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 298,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,6 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5</p>

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-23 sobota	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ogonówka 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Jabłko 1 szt	krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) kotlet z piersi indyka 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasztecik drobiowy 50 szt Zacierki na mleku 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 087,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 272 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,4
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ogonówka 50 g rzodkiew 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Jabłko 1 szt	krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasztecik drobiowy 50 szt Zacierki na mleku 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 766,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 244,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,8 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,1

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-24 niedziela	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jarzynowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) makaron z serem 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Jablko 1 szt	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g śledzie w oleju 50 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g herbata czarna 250 g	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 779,4</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 121,2</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 98,4</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,4</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 371,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 70,9</p> <p><b>Sól</b> [g] 8,2</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,3</p>
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jarzynowa I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) makaron z serem 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Jablko 1 szt	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 50 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g śledzie w oleju 50 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g herbata czarna 250 g	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 458,2</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 115,6</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 83</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,9</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 70,8</p> <p><b>Sól</b> [g] 7</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1</p>

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-24 niedziela	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		jarzynowa I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 50 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g sos warzywny 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot 250 g		barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 50 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g herbata czarna 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 1 947,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 82,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 11,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 303,1 suma cukrów prostych [g] 68 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,8
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle 20 g	jarzynowa I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 50 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g sos warzywny 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 50 g ( <b>GLU</b> ) chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g śledzie w oleju 50 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g herbata czarna 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 690,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 94,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 383,1 suma cukrów prostych [g] 45,4 <b>Sól</b> [g] 10,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 61,3

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-24 niedziela	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jarzynowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) makaron z serem 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłko 1 szt	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g śledzie w oleju 50 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g herbata czarna 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 2 779,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 371,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,9 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,3	

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-24 niedziela	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jarzynowa l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) makaron z serem 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłko 1 szt	barszcz czerwony l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 50 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g śledzie w oleju 50 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g herbata czarna 250 g	<p><b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 458,2</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 115,6</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 83</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,9</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 70,8</p> <p>Sól [g] 7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30,1</p>
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jarzynowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) makaron z serem 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłko 1 szt	barszcz czerwony l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) śledzie w oleju 50 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g herbata czarna 250 g	<p><b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 377,9</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 110,2</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 87</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,7</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305</p> <p>suma cukrów prostych [g] 64,8</p> <p>Sól [g] 6,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,2</p>

## Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-24 niedziela	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )		jarzynowa I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) makaron z serem 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłko 1 szt		barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 50 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) śledzie w oleju 50 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g herbata czarna 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> <b>[kcal] [kcal]</b> 2 160,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,7 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,6
----------------------	-----------------------------	--	--	--	--	---	--



SPZOZ Mińsk Mazowieck

Szpitalna 37, 05-300, Mińsk Mazowiecki

### **Oznaczenia alergenów:**

- GLU* - *Zboża zawierające gluten,*
- SKR* - *Skorupiaki i pochodne,*
- JAJ* - *Jaja i pochodne,*
- RYB* - *Ryby i pochodne,*
- OZI* - *Orzechy ziemne i pochodne,*
- SOJ* - *Soja i pochodne,*
- MLE* - *Mleko i pochodne,*
- ORZ* - *Orzechy,*
- SEL* - *Seler i pochodne,*
- GOR* - *Gorczyca i produkty pochodne,*
- SEZ* - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- S02* - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- ŁUB* - *Łubin i produkty pochodne,*
- MCK* - *Mięczaki i pochodne,*