

## Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g Parówka drobiowa 70 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g musztarda 10 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g		Kotlet schabowy 70 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka z groszkiem 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 076,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 81,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 273,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,2 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,3
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g Parówka drobiowa 70 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g		Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 965,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 235,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,2 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,4
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółci (II)	bułka wrocławska 60 g pieprzowa z indyka 50 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g		Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g Zacierki na mleku 350 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 067,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 271,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,1 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,7

## Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-18 poniedziałek

Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g Parówka drobiowa 70 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z marchwi i jabłka 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 kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 138,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 289,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,4 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,6
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] [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 Parówka drobiowa 70 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g musztarda 10 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g		Kotlet schabowy 70 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka z groszkiem 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 311,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 94,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 304,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,6 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,8
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g Parówka drobiowa 70 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g		Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 160 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 210,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 267,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,5 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,5

## Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-18 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g Parówka drobiowa 70 g masło śmietankowe 5 g sałata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	kisiel owocowy 200 g	Kotlet schabowy 70 g Ziemniaki gotowane 100 g marchewka z groszkiem 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 kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 919,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 81,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 233,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,7 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g Parówka drobiowa 70 g masło śmietankowe 5 g sałata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	kisiel owocowy 200 g	Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 779,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 199,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,5 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16
2024-03-19 wtorek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g		pieczarkowa 350 g gołąbki 350 g sos pomidorowy 100 g Ziemniaki gotowane 200 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 103,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 90,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 315,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,4 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,3
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g		z zielonego groszku l. 350 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g sos pomidorowy 100 g risotto mięsno warzywne 350 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 073,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 101,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 279,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,1 <b>Sól</b> [g] 6,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,5

2024-03-19 wtorek	Łatwostrawna z ogr. subst pobudz. wydzi. soku żółcią (II)		z zielonego groszku l. 350 g buraki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g kompot 250 g pulpety w sosie własnym 80 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 077,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 96 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 308 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,9 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,4	
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ziemniaczana 250 g	Jabłko 1 szt	z zielonego groszku l. 350 g buraki gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 120 g pulpety w sosie własnym 80 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 240 <b>Białko ogółem</b> [g] 102,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 17,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 347,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,7 <b>Sól</b> [g] 8,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,5
	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] [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 mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g		pieczarkowa 350 g gołąbki 350 g sos pomidorowy 100 g Ziemniaki gotowane 200 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 298,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 100,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 342,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,8 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,6

2024-03-19 wtorek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g		z zielonego groszku l. 350 g sos pomidorowy 100 g risotto mięsno warzywne 350 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] [kcal] 2 268,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 111,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 307 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,4 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 150 g	Jabłko 1 szt	pieczarkowa 350 g gołąbki 200 g sos pomidorowy 100 g Ziemniaki gotowane 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] [kcal] 1 838,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 87,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 267,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,3 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 150 g	Jabłko 1 szt	z zielonego groszku l. 350 g risotto mięsno warzywne 200 g sos pomidorowy 100 g surówka z kapusty kwaszonej 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 szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] [kcal] 1 818,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 57 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 245,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,6 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,3
2024-03-20 środa	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ser żółty 30 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		kompot 250 g zacierkowa 350 g Udka kurczaka duszone 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g		herbata czarna 250 g pieczywo mieszane 100 g marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 70 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] [kcal] 2 073,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 99,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 293,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,8 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,3

## Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-20 środa

Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ser topiony 50 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		kompot 250 g zacierkowa 350 g udko kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g		herbata czarna 250 g bułka wrocławska 60 g marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 70 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 022,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 249,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,4 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,8
Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		kompot 250 g zacierkowa 350 g udko kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g		herbata czarna 250 g bułka wrocławska 60 g pieprzowa z indyka 50 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 013 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 280,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,6 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ser żółty 30 g rukola 10 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	wafle 20 g	kompot 250 g zacierkowa 350 g udko kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 30 g	herbata czarna 250 g chleb razowy 100 g marmolada z jabłek b/c 100 g Ser biały 40 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 225,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 316 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43,4 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,7
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] [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 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-20 środa	Podstawowa C1		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ser żółty 30 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		kompot 250 g zacierkowa 350 g Udko kurczaka duszone 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g		herbata czarna 250 g pieczywo mieszane 100 g marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 70 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 294,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 111,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 325,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,1 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,1
	Łatwostrawna C2		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ser topiony 50 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		kompot 250 g zacierkowa 350 g udko kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g		herbata czarna 250 g bułka wrocławska 60 g marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 70 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 243,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 116,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 281 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,7 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,5
	Podstawowa P1 (IV -DZl)	wafle 20 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 50 g ser żółty 30 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g		kompot 250 g zacierkowa 350 g Udko kurczaka duszone 120 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 30 g	herbata czarna 250 g pieczywo mieszane 50 g marmolada z jabłek b/c 100 g Ser biały 40 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 072,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 257,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,8 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,1
	Łatwostrawna P2 (III - DZl)	wafle 20 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 50 g ser topiony 50 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g		kompot 250 g zacierkowa 350 g udko kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 30 g	herbata czarna 250 g bułka wrocławska 30 g marmolada z jabłek b/c 100 g Ser biały 40 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 988,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 228,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,1 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,6

## Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-21 czwartek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g pomidor 60 g sałata 5 g kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 g		solferino 350 g łazanki z kapustą i mięsem 300 g surówka z marchwi i chrzanu 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 266,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 325 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,5 <b>Sól</b> [g] 7,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,5
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g pomidor 60 g sałata 5 g kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 g		ziemniaczana 350 g pulpety w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 191,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 300,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,1
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g		ziemniaczana 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 350 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 279,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 325,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,2 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,7
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 60 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	solferino 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 120 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 352,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 98,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 352 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,4 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,3



## Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-21 czwartek	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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 60 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		solferino 350 g łazanki z kapustą i mięsem 300 g surówka z marchwi i chrzanu 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,6 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 339 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 60 g pomidor 60 g sałata 5 g kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 g		ziemniaczana 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,1 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 325,5 suma cukrów prostych [g] 89,8 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasta z sera białego i ryby 60 g pomidor 60 g sałata 5 g kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	solferino 350 g łazanki z kapustą i mięsem 250 g surówka z marchwi i chrzanu 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,4 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 289,4 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7

## Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-21 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z sera białego i ryby 60 g pomidor 60 g sałata 5 g kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	solferino 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 984,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 100 <b>Tłuszcz</b> [g] 68 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 254,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,8 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,3
	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 350 g		barszcz ukraiński 350 g pierogi leniwe 300 g jabłko parzone 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 379 <b>Białko ogółem</b> [g] 100,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 329,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,2 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30
2024-03-22 piątek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 350 g		barszcz czerwony l. 350 g pierogi leniwe 300 g jabłko parzone 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 218 <b>Białko ogółem</b> [g] 94,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 289,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,6 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,1
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółc (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jabłko parzone 150 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 350 g		barszcz czerwony l. 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 70 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g Zacierki na mleku 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 192 <b>Białko ogółem</b> [g] 109 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 321,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 89 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,8

## Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-22 piątek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	wafle 30 g	barszcz czerwony l. 350 g Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 120 g kompot 250 g marchewka gotowana 100 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 277,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 340,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,5
	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
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		barszcz ukraiński 350 g pierogi leniwe 300 g jablko parzone 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 487,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 346,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,4 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,6
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g pierogi leniwe 300 g jablko parzone 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 364,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 103 <b>Tłuszcz</b> [g] 85 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 306,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 89 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,6

## Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-22 piątek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasta z jajek 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	kisiel owocowy 200 g	barszcz ukraiński 350 g pierogi leniwe 200 g jablko parzone 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 ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 075,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 279,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,7 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z jajek 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	kisiel owocowy 200 g	barszcz czerwony l. 350 g pierogi leniwe 200 g jablko parzone 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 ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 948,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 84,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 249,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,2
2024-03-23 sobota	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 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 350 g		ryżanka 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g dżem 50 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 210,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 84 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 310,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,7 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,8
	Łatwostrawna (III)	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 350 g		ryżanka 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g dżem 50 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 009,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 273,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,7 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,9

## Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-23 sobota	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (II)		ryżanka 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 173,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 58 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 318,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,6 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,5	
	Z ogra 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	Jabłko 1 szt	ryżanka 350 g ryba gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g rzodkiew 50 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 155,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 88,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 17,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 326,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,6 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,1
	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/l] [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 mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g		ryżanka 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g dżem 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 365,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 333,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,6 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4

## Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-23 sobota	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 350 g		ryżanka 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g dżem 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 203,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 301,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,2
	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	Jabłko 1 szt	ryżanka 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g dżem 50 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 995,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 80,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 73 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 266,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,5 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,2
	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	Jabłko 1 szt	ryżanka 350 g ryba gotowana 70 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g dżem 50 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 765,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 82,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 235,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,6 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,9
2024-03-24 niedziela	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 350 g		neapolitańska 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z czerwonej kapusty 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 086,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 305,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,8 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5

## Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-24 niedziela

Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 350 g		neapolitańska 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 1 931,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 258,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,9 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,1
Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 350 g jablko parzone 150 g		ziemniaczana 350 g Schab gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 085,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 300,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,3 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,9
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	neapolitańska 350 g Schab gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 140,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 315,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 35,3 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,7
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/l] [kcal] 1 946,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 238,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3

## Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-24 niedziela	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 350 g		neapolitańska 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z czerwonej kapusty 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 396,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 346,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,3 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9
	Łatwostrawna C2	bulka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 350 g Płatki owsiane na mleku 350 g		neapolitańska 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		bulka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 241,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 114,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 299,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,3 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,5
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	neapolitańska 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z czerwonej kapusty 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 947,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 90,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 261,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,2 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,1
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wroclawska 30 g masło śmietankowe 5 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	neapolitańska 350 g Schab gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	bulka wroclawska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g	bulka wroclawska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 701,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 215,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,5 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,6