

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-18 środa	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru 80 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) herbata czarna 250 g		barszcz biały 350 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ) Udka kurczaka duszone 130 g ryż na sypko 160 g fasolka szparagowa z bułką 150 g ( <b>GLU</b> ) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna 250 g jabłko parzone 150 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 257 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 326,9 suma cukrów prostych [g] 55,9 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,4
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) herbata czarna 250 g		barszcz biały 350 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ) udko kurczaka gotowane 150 g ryż na sypko 160 g fasolka szparagowa z bułką 150 g ( <b>GLU</b> ) kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna 250 g jabłko parzone 150 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 081,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,2  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 288,5 suma cukrów prostych [g] 56,5 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,1

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-18 środa	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółą (II)		ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) udko kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki 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 herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) jablko parzone 150 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 037 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 273,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,1 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,7
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle 20 g	barszcz biały 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) udko kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) kompot gorzki 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> )	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna 250 g jablko parzone 100 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 355,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 103 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 351,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,2 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,1

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-18 środa	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna z/c 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot z /c 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 033,3 <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> 260 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,6 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru 80 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	barszcz biały 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Udko kurczaka duszone 130 g ryż na sypko 160 g fasolka szparagowa z bułką 150 g ( <b>GLU</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) jablko parzone 100 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 453 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3 <b>Sól [g]</b> 4,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-18 środa	Łatwostrawna C2		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g		barszcz biały 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) udko kurczaka gotowane 150 g ryż na sypko 160 g fasolka szparagowa z bułką 150 g ( <b>GLU</b> ) kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g herbata czarna 250 g jablko parzone 150 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 302,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 320,2 suma cukrów prostych [g] 68,8 <b>Sól</b> [g] 4,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,8
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	wafle 20 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru 80 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	barszcz biały 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Udko kurczaka duszone 130 g ryż na sypko 100 g fasolka szparagowa z bułką 150 g ( <b>GLU</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> )	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) indyk z pasieki 40 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) jablko parzone 100 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 117,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 68 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 287,9 suma cukrów prostych [g] 53,7 <b>Sól</b> [g] 4,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,3	

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-18 środa	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru 80 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	wafle 20 g	barszcz biały l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) udko kurczaka gotowane 120 g ryż na sypko 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> )	pieczywo mieszane 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) indyk z pasieki 40 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) jablko parzone 100 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 855,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 92,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 249,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,8 <b>Sól</b> [g] 3,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,2
2023-10-19 czwartek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g musztarda 10 g ( <b>GOR</b> )		zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g kapusta kwaszona zasmażana 220 g ( <b>GLU</b> ) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 057,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,5 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-19 czwartek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g musztarda 10 g ( <b>GOR</b> )	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 90 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 ogonówka 45 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 955,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 247,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,5 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,2
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 90 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 ogonówka 45 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 920,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 266,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,3 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,2

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-19 czwartek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g musztarda 10 g ( <b>GOR</b> )	chrupki kukurydziane 20 g	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 90 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 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 ogonówka 45 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 326,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,8  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 345,2 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 8,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,5
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot z /c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna z/c 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 1 943,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,8  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 250,7 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 3,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,4

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-19 czwartek	Podstawowa C1	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>) herbata czarna 250 g musztarda 10 g (<b>GOR</b>)</p>	<p>zacierkowa 350 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) Kotlet schabowy 80 g (<b>GLU, JAJ</b>) Ziemniaki gotowane 170 g kapusta kwaszona zasmażana 220 g (<b>GLU</b>) kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 251,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 320,3 suma cukrów prostych [g] 49,8 <b>Sól</b> [g] 8,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,6</p>
	Łatwostrawna C2	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>) herbata czarna 250 g musztarda 10 g (<b>GOR</b>)</p>	<p>zacierkowa 350 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) Schab gotowany 90 g (<b>GLU</b>) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g jajko gotowane 60 g (<b>JAJ</b>) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 150,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 109 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 275,2 suma cukrów prostych [g] 64,9 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,5</p>



## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-19 czwartek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g płatki jęczmienne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g musztarda 10 g ( <b>GOR</b> )	chrupki kukurydziane 20 g	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g kapusta kwaszona zasmażana 220 g ( <b>GLU</b> ) kompot 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> ) ogonówka 45 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 037,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 68 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 273,5 suma cukrów prostych [g] 45,1 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g płatki jęczmienne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g musztarda 10 g ( <b>GOR</b> )	chrupki kukurydziane 20 g	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 90 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 150 g kompot 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> ) ogonówka 45 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 900,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 238,1 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,3

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-20 piątek	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g (<b>JAJ, GOR</b>) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>barszcz ukraiński 350 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>) naleśniki z serem i śmietaną 300 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (<b>MLE</b>) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 139,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 288,4 suma cukrów prostych [g] 64,6 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,7</p>
	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g (<b>JAJ, GOR</b>) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>barszcz czerwony I. 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) jabłko parzone 150 g kompot 250 g makaron z serem 350 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g (<b>MLE</b>) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 095,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,9</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 289,9 suma cukrów prostych [g] 72,7 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21</p>

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-20 piątek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółą (II)		barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) 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] 2 056,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279,1 suma cukrów prostych [g] 75,4 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,7
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle ryżowe 20 g	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 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 topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 354 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,7  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 343,3 suma cukrów prostych [g] 47 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,1

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-20 piątek	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna z/c 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot z /c 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 033,3 <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> 260 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,6 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )	barszcz ukraiński 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) naleśniki z serem i śmietaną 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 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 [kcal] [kcal]</b> 2 360,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,5

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-20 piątek	Łatwostrawna C2		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )		barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) jabłko parzone 150 g kompot 250 g makaron z serem 350 g ( <b>GLU, MLE</b> )		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 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> [kcal] [kcal] 2 316,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 106 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,2  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 319,5 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	kisiel owocowy 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jajek 60 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g ( <b>MLE</b> )	barszcz ukraiński 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) naleśniki z serem i śmietaną 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) 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 topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 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] 2 083,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,6 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8	

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-20 piątek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jajek 60 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g ( <b>MLE</b> )	kisiel owocowy 250 g	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) makaron z serem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) 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 topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 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 [kcal] [kcal]</b> 2 007,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,7 <b>Sól [g]</b> 5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8
2023-10-21 sobota	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) jablko parzone 150 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) hache mięsno-warzywno 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )		<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 072,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,4 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,5

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-21 sobota	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) jablko parzone 200 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) hache mięsno-warzywno 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 1 958,7</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 85,6</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 67,5</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,7</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 68,2</p> <p>Sól [g] 5,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 5 g kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) jablko parzone 200 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) hache mięsno-warzywno 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 5 g Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 1 928,3</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 95</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 59,2</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,7</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 69,7</p> <p>Sól [g] 5,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30</p>

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-21 sobota	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółą (II)		ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) hache mięsno-warzy wne 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 218,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305,9 suma cukrów prostych [g] 89,8 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,6
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane 20 g	ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) hache mięsno-warzy wne 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 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 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 290,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 68 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 356,2 suma cukrów prostych [g] 59,3 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56,5



## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-21 sobota	Eliminacyjna bezmleczna	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) jablko parzone 200 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )	ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) hache mięsno-warzywne 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	indyk z pasieki 20 g mix tłuszczowy roślinny 5 g dżem 40 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 005,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 83,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 282,4 suma cukrów prostych [g] 73,7 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,1
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna z/c 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot z /c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna z/c 250 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 943,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 250,7 suma cukrów prostych [g] 58,3 <b>Sól</b> [g] 3,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,4

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-21 sobota	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) jablko parzone 150 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) hache mięsno-warzywne 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 292,7 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 332,4 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,9
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) jablko parzone 150 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	chrupki kukurydziane 20 g	ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) hache mięsno-warzywne 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 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 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) płatki jęczmienne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 953,3 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 269,2 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-21 sobota	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko parzone 150 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	chrupki kukurydziane 20 g	ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) hache mięsno-warzywne 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> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) płatki jęczmienne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 1 848,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 239,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,7 <b>Sól [g]</b> 5,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4
2023-10-22 niedziela	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 40 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g		Z zielonego groszku 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) sos śmietanowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 134,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,4 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,5

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-22 niedziela	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 40 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	Z zielonego groszku 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 924,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 247,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,1 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,6
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 80 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 kielbasa krakowska 50 g jabłko parzone 150 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 019,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 274,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,6 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,9

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-22 niedziela	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	wafle 30 g	Z zielonego groszku 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 30 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 236,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 61 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 358,3 suma cukrów prostych [g] 53,3 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,8
	Eliminacyjna bezmleczna	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		Z zielonego groszku 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g	mix tłuszczowy roślinny 15 g bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) indyk z pasieki 40 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 923,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 80,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 271,9 suma cukrów prostych [g] 44,4 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-22 niedziela	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna z/c 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot z /c 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna z/c 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 943,3 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 250,7 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 40 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	Z zielonego groszku 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) sos śmietanowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 329,1 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 319 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-22 niedziela	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 40 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g		Z zielonego groszku 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 118,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 275 suma cukrów prostych [g] 70,5 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,8
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 40 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	wafle 20 g	Z zielonego groszku 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) sos śmietanowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) ogonówka 30 g masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 003,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 265,1 suma cukrów prostych [g] 58,3 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7

## Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-22 niedziela	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 40 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	wafle 20 g	Z zielonego groszku 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) ogonówka 30 g masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>[kcal] [kcal]</b> <b>1 828</b> <b>Białko</b> <b>ogółem [g]</b> <b>90,5</b> <b>Tłuszcz [g]</b> <b>65</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> <b>ogółem [g]</b> <b>30,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>230,9</b> <b>suma cukrów prostych [g]</b> <b>58</b> <b>Sól [g] 5,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,7</b>
----------------------	-----------------------------	---	------------	---	---	---	---	---



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,*