

## Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-19 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g musztarda 10 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		neapolitańska 350 g roladka z piersi indyka 70 g Ziemniaki gotowane 170 g sałatka wiosenna 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 159,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 272,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,7 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,2
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		neapolitańska 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g sałata z olejem 50 g kompot 250 g		bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 733,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 82,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 223,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 38,1 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,9
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku ziół (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g jablko parzone 200 g		koperkowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g herbata czarna 250 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 667,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 243,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,7 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,2

## Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-19 poniedziałek

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

## Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-19 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	kisiel owocowy 250 g	neapolitańska 350 g roladka z piersi indyka 50 g Ziemniaki gotowane 100 g sałatka wiosenna 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 40 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	jogurt owocowy 150 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 011,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,1
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	kisiel owocowy 250 g	neapolitańska 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 100 g sałata z olejem 50 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 40 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	jogurt owocowy 150 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 652,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 210 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,9 <b>Sól [g]</b> 4,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,5
2024-08-20 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g ciasto drożdżowe 50 g jajko gotowane 60 g sałata 10 g kasza manna na mleku 250 g		pomidorowa z ryżem 350 g kotlet z piersi indyka 50 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki zasmażane 100 g kompot 250 g sos własny 100 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 157,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 74 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,2 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g ciasto drożdżowe 100 g jajko gotowane 60 g sałata 10 g kasza manna na mleku 250 g		pomidorowa z ryżem I. 350 g bitka z piersi indyka gotowana 60 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g sos własny 100 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 811,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,4 <b>Sól [g]</b> 4,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,5

2024-08-20 wtorek	Łatwostrawna z ogr. subst pobudz. wydzi. soku żółą (IV)		ryżanka 350 g bitka z piersi indyka gotowana 60 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g sos własny 100 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 736,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 78,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 45,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 264,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,5 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,8
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CIKRZYCYCOWA)	kisiel owocowy 250 g	pomidorowa z ryżem l. 350 g bitka z piersi indyka gotowana 60 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g sos własny 100 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlna wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 956,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 76 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 317,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,2 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,6
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 946,2 <b>Białko 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 pomidor 60 g ciasto drożdżowe 50 g jajko gotowane 60 g kasza manna na mleku 250 g sałata 10 g		pomidorowa z ryżem 350 g kotlet z piersi indyka 50 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki zasmażane 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlna wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt

## Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-20 wtorek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g ciasto drożdżowe 50 g jajko gotowane 60 g sałata 10 g kasza manna na mleku 250 g		pomidorowa z ryżem I. 350 g bitka z piersi indyka gotowana 60 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g sos własny 100 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 1 860,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 87,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 59 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 256,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,5 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pomidor 60 g ciasto drożdżowe 50 g jajko gotowane 60 g sałata 10 g kasza manna na mleku 150 g	kisiel owocowy 250 g	pomidorowa z ryżem 350 g kotlet z piersi indyka 50 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 001,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 81,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 272,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,3 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,5
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pomidor 60 g ciasto drożdżowe 50 g jajko gotowane 60 g sałata 10 g kasza manna na mleku 150 g	kisiel owocowy 250 g	pomidorowa z ryżem I. 350 g bitka z piersi indyka gotowana 60 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g sos własny 100 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 1 582,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 74,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 222,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,3 <b>Sól</b> [g] 4,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,9
2024-08-21 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g jajko gotowane 60 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony I. 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 170 g pomidor 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 1 983,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 90,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 272,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,1 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,6

2024-08-21 środa

Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g jajko gotowane 60 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 170 g pomidor 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 1 703 <b>Białko ogółem</b> [g] 82,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 205,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,1 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,2
Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółt (IV)	bułka wrocławska 60 g jabłko parzone 150 g Wędlina drobiowa 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g Zacierki na mleku 250 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 1 886,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 88,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 54 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 275,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,7 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,4
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g jajko gotowane 60 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony l. 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 150 g Ziemniaki gotowane 120 g pomidor 150 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 310 <b>Białko ogółem</b> [g] 107 <b>Tłuszcz</b> [g] 77 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 319,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45
Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/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

## Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-21 środa	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g jajko gotowane 60 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 150 g Ziemniaki gotowane 170 g pomidor 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 249,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 308,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,5 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,3
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g jajko gotowane 60 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 150 g Ziemniaki gotowane 170 g pomidor 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 120,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 242,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,9
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony l. 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 150 g Ziemniaki gotowane 100 g pomidor 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt owocowy 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 163,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 35,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 252,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,9
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony l. 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 150 g Ziemniaki gotowane 100 g pomidor 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt owocowy 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 953,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 102 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 35,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 202,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,4 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,7

## Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-22 czwartek	Podstawowa (I)		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		kalafiorowa 350 g bitka wieprzowa 50 g kasza gryczana na sypko 160 g surówka z białej kapusty 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 120,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 301,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,6
	Łatwostrawna (II)		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		kalafiorowa l. 350 g bitka wieprzowa gotowana 100 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 858 <b>Białko ogółem</b> [g] 102,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 242,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,2 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydził. soku żółci (IV)		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		kalafiorowa 350 g bitka wieprzowa gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 159 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 879,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 102,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 54 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 261,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,2 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,7
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	wafle 20 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		kalafiorowa 350 g bitka wieprzowa gotowana 100 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 543,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 125,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 366,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,8 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,5



## Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-22 czwartek

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

## Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-22 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z sera białego i ryby 50 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	budyń na mleku 150 g	kalafiorowa l. 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 35 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 875,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 99 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 248,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,4 <b>Sól [g]</b> 4,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1
	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz ukraiński 350 g pierogi leniwe 250 g jablko parzone 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiewka 50 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 049,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,8 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 100 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g pierogi leniwe 250 g jablko parzone 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiewka 50 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 747,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 234 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,2 <b>Sól [g]</b> 3,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g kasza jęczmienna na mleku 250 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 736,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 43,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,4 <b>Sól [g]</b> 5,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1

## Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-23 piątek

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

## Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-23 piątek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasta z jajek 50 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz ukraiński 350 g pierogi leniwe 200 g jablko parzone 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiewka 50 g kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt owocowy 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 882,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 79,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,3 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,6
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z jajek 50 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony l. 350 g pierogi leniwe 200 g jablko parzone 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiewka 50 g kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt owocowy 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 705,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 70,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 229,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,5 <b>Sól</b> [g] 3,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,8
2024-08-24 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		ogórkowa 350 g gulasz wieprzowy 80 g ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 034,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 85,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 265,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,5 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		ryżanka 350 g bitka wieprzowa gotowana 90 g ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 826,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 217,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,2 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,8

2024-08-24 sobota

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydził soku żółł (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		ryżanka 350 g bitka wieprzowa gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g jabłko parzone 150 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 944 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 256,7 suma cukrów prostych [g] 74,8 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g ziemniaczana 250 g herbata czarna 250 g	wafle 20 g	ryżanka 350 g bitka wieprzowa gotowana 90 g ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 189,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323,7 suma cukrów prostych [g] 37,8 <b>Sól</b> [g] 8,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,8
Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 946,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3
Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		ogórkowa 350 g gulasz wieprzowy 80 g ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 178 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294,5 suma cukrów prostych [g] 65,9 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,2

## Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-24 sobota	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		ryżanka 350 g bitka wieprzowa gotowana 90 g ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 35 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 970,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 246,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,6 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,3
	Podstawowa P1 (IV -DZl)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna 250 g	wafle 20 g	ogórkowa 350 g gulasz wieprzowy 80 g ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 40 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 35 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt owocowy 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 850,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 84,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 66 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 242,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,6 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,5
	Łatwostrawna P2 (III - DZl)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna 250 g	wafle 20 g	ryżanka 350 g bitka wieprzowa gotowana 80 g ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 40 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 35 g ogórek zielony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt owocowy 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 682,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 209,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,7 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,8
2024-08-25 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g		grycikowa 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g	KEFIR 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 044,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 100,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 280,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43,5 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7

2024-08-25 niedziela

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

## Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-25 niedziela	Podstawowa C1						pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g					grysikowa 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g				pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g	KEFIR 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,7 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 312,8 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Łatwostrawna C2						bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g					grysikowa 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g				bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g rzodkiewka 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g	KEFIR 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,8 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 237,8 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)		wafle 30 g				pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g					grysikowa 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 30 g				jogurt owocowy 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,1 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 287,1 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)		wafle 30 g				bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g					grysikowa 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 30 g					jogurt owocowy 1 g