

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                    | 1  | 2            | 3  | 4            | 5   | 6   | 7   |
|-------------------------|--------------------|--|--------------|--|--------------|---|---|---|
|                         |                    | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posilek nocny   | SUMA  |
| 2024-02-19 poniedziałek | Podstawowa (IV)    | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )<br>jablko parzone 150 g<br>herbata czarna 250 g<br>ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) |              | fasolowa z suchej fasoli 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>kotlet mielony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>surówka z kapusty pekińskiej 100 g<br>kompot 250 g |              | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>kielbasa krakowska 50 g<br>pomidor 60 g | herbata czarna 250 g<br>jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>2 247,2<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>90,5<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>84<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>30,6<br><br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>298,3<br>suma cukrów prostych [g]<br>55,2<br><b>Sól</b> [g] 6,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,6 |
|                         | Łatwostrawna (III) | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )<br>jablko parzone 150 g<br>herbata czarna 250 g<br>ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )   |              | krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>pulpety w sosie własnym 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>surówka z kapusty pekińskiej 100 g<br>kompot 250 g         |              | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>kielbasa krakowska 50 g<br>pomidor 60 g   | herbata czarna 250 g<br>jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>2 074<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>91,7<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>79<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>28,5<br><br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>259,9<br>suma cukrów prostych [g]<br>54,4<br><b>Sól</b> [g] 5,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,9   |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |  |                           |   |   |  |   |  |
|-------------------------|--|---------------------------|---|---|--|---|--|
| 2024-02-19 poniedziałek | Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II) |                           | krupnik 350 g<br>( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>pulpety w sosie własnym 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>buraki gotowane 100 g<br>kompot 250 g              |   | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pieprzowa z indyka 50 g<br>Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )                         | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>2 073,1<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>99,1<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>60,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>20,7<br><br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>293,6<br>suma cukrów prostych [g]<br>70,6<br><b>Sól</b> [g] 5,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b><br>[g] 23,1 |
|                         | Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)                | chrupki kukurydziane 20 g | krupnik 350 g<br>( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>pulpety w sosie własnym 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>surówka z kapusty pekińskiej 100 g<br>kompot 250 g | chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>szynka bankietowa 30 g | chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>kielbasa krakowska 50 g<br>pomidor 60 g   | herbata czarna 250 g<br>jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>2 324<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>98,1<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>82,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>27,3<br><br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>318,7<br>suma cukrów prostych [g]<br>33,5<br><b>Sól</b> [g] 8,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b><br>[g] 45,1   |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |               |   |  |   |   |   |
|-------------------------|---------------|---|--|---|---|---|
| 2024-02-19 poniedziałek | Papkowata     | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>herbata czarna 250 g   | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>kompot 250 g  | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>herbata czarna 250 g     | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )                         | <b>Wartość energetyczna</b><br><b>a[kcal] [kcal]</b><br>1 946,2<br><b>Białko</b><br><b>ogółem [g]</b><br>93,4<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>74,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br><b>ogółem [g]</b><br>15,6<br><br><b>Węglowodany</b><br><b>ogółem [g]</b><br>238,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br>43<br><b>Sól [g]</b> 3,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3    |
|                         | Podstawowa C1 | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )<br>herbata czarna 250 g<br>ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | fasolowa z suchej fasoli 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>kotlet mielony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>surówka z kapusty pekińskiej 100 g<br>kompot 250 g | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>kielbasa krakowska 50 g<br>pomidor 60 g | herbata czarna 250 g<br>jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br><b>a[kcal] [kcal]</b><br>2 393,7<br><b>Białko</b><br><b>ogółem [g]</b><br>101,4<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>90,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br><b>ogółem [g]</b><br>33,8<br><br><b>Węglowodany</b><br><b>ogółem [g]</b><br>309,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br>53,1<br><b>Sól [g]</b> 7,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,4 |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                         |                                  |   |  |  |   |   |
|-------------------------|-------------------------|----------------------------------|---|--|--|---|---|
| 2024-02-19 poniedziałek | Łatwostrawna C2         |                                  | <p>krupnik 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>)<br/>pulpety w sosie własnym 90 g (<b>GLU, JAJ</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 170 g<br/>surówka z kapusty pekińskiej 100 g<br/>kompot 250 g</p>         |  | <p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>)<br/>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br/>kielbasa krakowska 50 g<br/>pomidor 60 g<br/>Płatki owsiane na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>        | <p>herbata czarna 250 g<br/>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal]<br/>2 220,5<br/><b>Białko</b><br/>ogółem [g]<br/>102,6<br/><b>Tłuszcz</b> [g]<br/>85,2<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br/>ogółem [g]<br/>31,8</p> <p><b>Węglowodany</b><br/>ogółem [g]<br/>271,3<br/>suma cukrów prostych [g]<br/>52,3<br/>Sól [g] 6,1<br/>Błonnik pokarmowy [g] 20,6</p> |
|                         | Podstawowa P1 (IV -DZI) | <p>chrupki kukurydziane 20 g</p> | <p>fasolowa z suchej fasoli 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>)<br/>kotlet mielony 50 g (<b>GLU, JAJ</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 100 g<br/>surówka z kapusty pekińskiej 100 g<br/>kompot 250 g</p> | <p>pieczywo mieszane 50 g (<b>GLU</b>)<br/>masło śmietankowe 5 g (<b>MLE</b>)<br/>szynka bankietowa 30 g</p> | <p>pieczywo mieszane 50 g (<b>GLU</b>)<br/>masło śmietankowe 5 g (<b>MLE</b>)<br/>kielbasa krakowska 50 g<br/>pomidor 60 g<br/>Płatki owsiane na mleku 150 g (<b>GLU, MLE</b>)</p> | <p>herbata czarna 250 g<br/>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal]<br/>1 987,1<br/><b>Białko</b><br/>ogółem [g]<br/>88,1<br/><b>Tłuszcz</b> [g]<br/>69,5<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br/>ogółem [g]<br/>28,2</p> <p><b>Węglowodany</b><br/>ogółem [g]<br/>267,2<br/>suma cukrów prostych [g]<br/>56<br/>Sól [g] 5,8<br/>Błonnik pokarmowy [g] 30,5</p>    |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                             |  |                           |  |  |  |   |   |
|-------------------------|-----------------------------|--|---------------------------|--|--|--|---|---|
| 2024-02-19 poniedziałek | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )<br>jabłko parzone 150 g<br>herbata czarna 250 g<br>ryż na mleku 150 g ( <b>MLE</b> )  | chrupki kukurydziane 20 g | krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>pulpety w sosie własnym 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>surówka z kapusty pekińskiej 100 g<br>kompot 250 g | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka bankietowa 30 g | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>kiełbasa krakowska 50 g<br>pomidor 60 g<br>Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | herbata czarna 250 g<br>jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>1 848,5<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>90,2<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>63,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>25,9<br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>238,7<br>suma cukrów prostych [g]<br>55,2<br>Sól [g] 4,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,5 |
| 2024-02-20 wtorek       | Podstawowa (IV)             | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>szynka bankietowa 50 g<br>jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 60 g<br>sałata 5 g<br>herbata czarna 250 g<br>kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) |                           | jarzynowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Udko kurczaka duszone 120 g<br>ryż na sypko 160 g<br>surówka z marchwi i jabłka 100 g<br>kompot 250 g                       |  | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> )<br>marmolada z jabłek b/c 200 g<br>herbata czarna 250 g              | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )                         | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>2 274,3<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>99,8<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>72,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>24,1<br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>321,2<br>suma cukrów prostych [g]<br>67,5<br>Sól [g] 5,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,5 |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |  |  |   |  |   |   |
|-------------------|--|--|---|--|---|---|
| 2024-02-20 wtorek | Łatwostrawna (III)                                   | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>szynka bankietowa 50 g<br>jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 60 g<br>sałata 5 g<br>herbata czarna 250 g<br>kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | jarzynowa I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>udko kurczaka gotowane 160 g<br>ryż na sypko 160 g<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot 250 g | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> )<br>marmolada z jabłek b/c 200 g<br>herbata czarna 250 g      | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>[kcal] [kcal]<br>2 156,9<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>104,5<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>70,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>20,7<br><br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>289,6<br>suma cukrów prostych [g]<br>72,4<br>Sól [g] 5,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b><br>[g] 27 |
|                   | Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II) | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>szynka bankietowa 50 g<br>jabłko parzone 150 g<br>herbata czarna 250 g<br>kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )   | jarzynowa I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>udko kurczaka gotowane 160 g<br>Ziemiaki gotowane 170 g<br>marchewka gotowana 150 g<br>kompot 250 g    | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>indyk z pasieki 50 g<br>makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>[kcal] [kcal]<br>2 026,6<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>104,9<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>66<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>21,3<br><br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>266,6<br>suma cukrów prostych [g]<br>73,1<br>Sól [g] 5,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b><br>[g] 26,2 |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                       |  |            |   |  |  |   |   |
|-------------------|---------------------------------------|--|------------|---|--|--|---|---|
| 2024-02-20 wtorek | Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA) | chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>szynka bankietowa 50 g<br>pomidor 60 g<br>sałata 5 g<br>herbata czarna 250 g<br>ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) | wafle 20 g | jarzynowa l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>udko kurczaka gotowane 160 g<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot 250 g | chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) | chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> )<br>marmolada z jabłek b/c 100 g<br>herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>2 268,8<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>105,1<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>72,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>21,1<br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>325,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g]<br>58,9<br><b>Sól</b> [g] 8,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,3 |
|                   | Papkowata                             | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>herbata czarna 250 g  |            | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>kompot 250 g   |  | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>herbata czarna 250 g  | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>1 946,2<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>93,4<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>74,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>15,6<br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>238,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g]<br>43<br><b>Sól</b> [g] 3,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3    |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                 |  |  |   |   |   |
|-------------------|-----------------|--|--|---|---|---|
| 2024-02-20 wtorek | Podstawowa C1   | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>szynka bankietowa 50 g<br>pomidor 60 g<br>sałata 5 g<br>herbata czarna 250 g<br>kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | jarzynowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Udko kurczaka duszone 120 g<br>ryż na sypko 160 g<br>surówka z marchwi i jabłka 100 g<br>kompot 250 g | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> )<br>marmolada z jabłek b/c 100 g<br>herbata czarna 250 g<br>makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>2 375,3<br><b>Białko ogółem</b> [g]<br>104,5<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>73,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g]<br>25,6<br><br><b>Węglowodany ogółem</b> [g]<br>340,5<br>suma cukrów prostych [g]<br>70<br>Sól [g] 5,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,3 |
|                   | Łatwostrawna C2 | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>szynka bankietowa 50 g<br>pomidor 60 g<br>sałata 5 g<br>herbata czarna 250 g<br>kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )   | jarzynowa I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>udko kurczaka gotowane 160 g<br>ryż na sypko 160 g<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot 250 g  | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> )<br>marmolada z jabłek b/c 200 g<br>herbata czarna 250 g<br>makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )   | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>2 307,9<br><b>Białko ogółem</b> [g]<br>109,8<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>71,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g]<br>22,3<br><br><b>Węglowodany ogółem</b> [g]<br>321<br>suma cukrów prostych [g]<br>84,7<br>Sól [g] 5,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,7 |



## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                             |   |                                     |   |  |  |   |   |
|-------------------|-----------------------------|---|-------------------------------------|---|--|--|---|---|
| 2024-02-20 wtorek | Podstawowa P1 (IV - DZI)    | pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka bankietowa 50 g<br>pomidor 60 g<br>sałata 5 g<br>herbata czarna 250 g<br>kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | budyń na mleku 150 g ( <b>MLE</b> ) | jarzynowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Udko kurczaka duszone 120 g<br>ryż na sypko 80 g<br>surówka z marchwi i jabłka 100 g<br>kompot 250 g | pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )     | pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> )<br>marmolada z jabłek b/c 100 g<br>herbata czarna 250 g<br>makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>2 060,8<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>96,9<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>71,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br>32,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br>271,4<br>suma cukrów prostych [g]<br>73,6<br>Sól [g] 5,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,2 |
|                   | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka bankietowa 50 g<br>pomidor 60 g<br>sałata 5 g<br>herbata czarna 250 g<br>kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )  | budyń na mleku 150 g ( <b>MLE</b> ) | jarzynowa I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Udko kurczaka duszone 120 g<br>ryż na sypko 80 g<br>surówka z marchwi i jabłka 100 g<br>kompot 250 g   | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> )<br>marmolada z jabłek b/c 100 g<br>herbata czarna 250 g<br>makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )  | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>1 916,5<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>92<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>69,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br>29,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br>241,9<br>suma cukrów prostych [g]<br>73,3<br>Sól [g] 4,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,5   |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                    |  |  |  |   |  |
|------------------|--------------------|--|--|--|---|--|
| 2024-02-21 środa | Podstawowa (IV)    | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>kielbasa szynkowa 50 g<br>pasta z zielonego groszku 80 g<br>herbata czarna 250 g<br>płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>hache mięsno-warzywne 150 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>surówka z kapusty kwaszonej 100 g<br>kompot 250 g | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>Parówka drobiowa 70 g<br>rzodkiew 50 g<br>herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>2 229,7<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>98,1<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>82,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>25,3<br><br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>293,3<br>suma cukrów prostych [g]<br>50<br><b>Sól</b> [g] 8,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b><br>[g] 39,1 |
|                  | Łatwostrawna (III) | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>kielbasa szynkowa 50 g<br>pasta z zielonego groszku 80 g<br>herbata czarna 250 g<br>płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )   | zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>hache mięsno-warzywne 150 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>surówka z kapusty kwaszonej 100 g<br>kompot 250 g | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>Parówka drobiowa 70 g<br>rzodkiew 50 g<br>herbata czarna 250 g   | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>2 090,7<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>94,3<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>84,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>26<br><br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>253,9<br>suma cukrów prostych [g]<br>50<br><b>Sól</b> [g] 7,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b><br>[g] 31,7   |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |  |              |  |  |   |  |  |
|------------------|--|--------------|--|--|---|--|--|
| 2024-02-21 środa | Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II) |              | <p>zacierkowa 350 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>)<br/>hache mięsno-warzy wne 150 g (<b>GLU, SEL</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 170 g<br/>buraki gotowane 100 g<br/>kompot 250 g</p>             |  | <p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>)<br/>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br/>pieprzowa z indyka 50 g<br/>ryż na mleku 250 g (<b>MLE</b>)<br/>herbata czarna 250 g</p> | <p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal]<br/>2 049,3<br/><b>Białko</b> ogółem [g]<br/>99,4<br/><b>Tłuszcz</b> [g]<br/>59,5<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br/>21,2</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br/>293,6<br/>suma cukrów prostych [g]<br/>79,8<br/><b>Sól</b> [g] 6,6<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9</p> |
|                  | Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)                | Jabłko 1 szt | <p>zacierkowa 350 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>)<br/>hache mięsno-warzy wne 150 g (<b>GLU, SEL</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 100 g<br/>surówka z kapusty kwaszonej 100 g<br/>kompot 250 g</p> | <p>chleb razowy 100 g (<b>GLU</b>)<br/>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br/>indyk z pasieki 30 g</p> | <p>chleb razowy 100 g (<b>GLU</b>)<br/>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br/>Parówka drobiowa 70 g<br/>rzodkiew 50 g<br/>herbata czarna 250 g</p>                        | <p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal]<br/>2 316<br/><b>Białko</b> ogółem [g]<br/>90,6<br/><b>Tłuszcz</b> [g]<br/>78,4<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br/>21</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br/>340,6<br/>suma cukrów prostych [g]<br/>58,1<br/><b>Sól</b> [g] 8,2<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 58,4</p>     |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |               |  |  |   |   |  |
|------------------|---------------|--|--|---|---|--|
| 2024-02-21 środa | Papkowata     | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>herbata czarna 250 g  | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>kompot 250 g  | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>herbata czarna 250 g   | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br><b>a[kcal] [kcal]</b><br>1 946,2<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>93,4<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>74,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br>15,6<br><br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br>238,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br>43<br><b>Sól [g]</b> 3,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3 |
|                  | Podstawowa C1 | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>sałata 5 g<br>pasta z zielonego groszku 80 g<br>herbata czarna 250 g<br>płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>hache mięsno-warzywne 150 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>surówka z kapusty kwaszonej 100 g<br>kompot 250 g | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>Parówka drobiowa 70 g<br>rzodkiew 50 g<br>herbata czarna 250 g<br>ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br><b>a[kcal] [kcal]</b><br>2 292<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>97,5<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>75,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br>24,1<br><br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br>325,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br>62,4<br><b>Sól [g]</b> 7,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,8 |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                         |              |   |  |  |  |   |  |   |
|------------------|-------------------------|--------------|---|--|--|--|---|--|---|
| 2024-02-21 środa | Łatwostrawna C2         |              | <p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>)<br/>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br/>pasta z zielonego groszku 80 g<br/>herbata czarna 250 g<br/>płatki jęczmiennne na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)<br/>kielbasa szynkowa 50 g</p> |  | <p>zacierkowa 350 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>)<br/>hache mięsno-warzy wne 150 g (<b>GLU, SEL</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 170 g<br/>surówka z kapusty kwaszonej 100 g<br/>kompot 250 g</p> |  | <p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>)<br/>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br/>Parówka drobiowa 70 g<br/>rzodkiew 50 g<br/>herbata czarna 250 g<br/>ryż na mleku 250 g (<b>MLE</b>)</p> | <p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>   | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal]<br/>2 304,2<br/><b>Białko</b> ogółem [g]<br/>104,5<br/><b>Tłuszcz</b> [g]<br/>89,9<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br/>29,1</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br/>285,8<br/>suma cukrów prostych [g]<br/>62,3<br/><b>Sól</b> [g] 7,4<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,3</p> |
|                  | Podstawowa P1 (IV -DZI) | Jabłko 1 szt | <p>pieczywo mieszane 50 g (<b>GLU</b>)<br/>masło śmietankowe 5 g (<b>MLE</b>)<br/>pasta z zielonego groszku 80 g<br/>herbata czarna 250 g<br/>pomidor 60 g<br/>płatki jęczmiennne na mleku 150 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>    | <p>zacierkowa 350 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>)<br/>hache mięsno-warzy wne 150 g (<b>GLU, SEL</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 100 g<br/>surówka z kapusty kwaszonej 100 g<br/>kompot 250 g</p> | <p>pieczywo mieszane 50 g (<b>GLU</b>)<br/>masło śmietankowe 5 g (<b>MLE</b>)<br/>indyk z pasieki 30 g</p>   | <p>pieczywo mieszane 50 g (<b>GLU</b>)<br/>masło śmietankowe 5 g (<b>MLE</b>)<br/>Parówka drobiowa 35 g<br/>rzodkiew 50 g<br/>herbata czarna 250 g<br/>ryż na mleku 150 g (<b>MLE</b>)</p> | <p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>  | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal]<br/>1 939,9<br/><b>Białko</b> ogółem [g]<br/>88,2<br/><b>Tłuszcz</b> [g]<br/>62,6<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br/>24,4</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br/>275,3<br/>suma cukrów prostych [g]<br/>67,4<br/><b>Sól</b> [g] 5,8<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,5</p> |   |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                             |   |              |  |  |   |   |   |
|---------------------|-----------------------------|---|--------------|--|--|---|---|---|
| 2024-02-21 środa    | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z zielonego groszku 80 g<br>herbata czarna 250 g<br>pomidor 60 g<br>płatki jęczmiennne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )                           | Jabłko 1 szt | zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>hache mięsno-warzy wne 150 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>surówka z kapusty kwaszonej 100 g<br>kompot 250 g      | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>indyk z pasieki 30 g | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Parówka drobiowa 35 g<br>rzodkiew 50 g<br>herbata czarna 250 g<br>ryż na mleku 150 g ( <b>MLE</b> ) | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>1 835,7<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>85,2<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>64,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>24,9<br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>245,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g]<br>67,4<br><b>Sól</b> [g] 5,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,8  |
| 2024-02-22 czwartek | Podstawowa (IV)             | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>szynka bankietowa 50 g<br>Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata 5 g<br>Jabłko 1 szt<br>kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>herbata czarna 250 g |              | barszcz czerwony l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>bitka wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> )<br>makaron z kapustą 200 g ( <b>GLU</b> )<br>surówka z marchwi i chrzanu 100 g<br>kompot 250 g |  | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pasztecik drobiowy 50 szt<br>ogórek kwaszony 50 g<br>herbata czarna 250 g                                 | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>2 271,6<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>103,8<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>69,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>23,5<br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>327,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g]<br>75,6<br><b>Sól</b> [g] 6,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,4 |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |  |   |   |  |   |   |
|---------------------|--|---|---|--|---|---|
| 2024-02-22 czwartek | Łatwostrawna (III)                                   | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>szynka bankietowa 50 g<br>Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata 5 g<br>Jabłko 1 szt<br>kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>herbata czarna 250 g | barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>bitka wieprzowa gotowana 70 g ( <b>GLU</b> )<br>makaron gotowany 160 g ( <b>GLU</b> )<br>surówka z kapusty pekińskiej 100 g<br>kompot 250 g | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pasztecik drobiowy 50 szt<br>ogórek kwaszony 50 g<br>herbata czarna 250 g                            | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>[kcal] [kcal]<br>2 072,8<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>107,5<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>57,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>18,5<br><br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>292,2<br>suma cukrów prostych [g]<br>62,2<br>Sól [g] 5,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,8 |
|                     | Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku zółą (II) | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>szynka bankietowa 50 g<br>jabłko parzone 200 g<br>kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>herbata czarna 250 g  | barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>bitka wieprzowa gotowana 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemiaki gotowane 170 g<br>marchewka gotowana 150 g<br>kompot 250 g                         | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pieprzowa z indyka 50 g<br>Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>[kcal] [kcal]<br>1 986,7<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>99,9<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>52,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>18,5<br><br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>294,2<br>suma cukrów prostych [g]<br>83,6<br>Sól [g] 6,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,5  |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                       |  |                           |  |  |  |   |   |
|---------------------|---------------------------------------|--|---------------------------|--|--|--|---|---|
| 2024-02-22 czwartek | Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA) | chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>szynka bankietowa 50 g<br>sałata 5 g<br>Jabłko 1 szt<br>ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>herbata czarna 250 g | chrupki kukurydziane 20 g | barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>bitka wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>surówka z marchwi i chrzanu 100 g<br>kompot 250 g | chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) | chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pasztecik drobiowy 50 szt<br>ogórek kwaszony 50 g<br>herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b><br>2 295,9<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>87,9<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>77<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br>26,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br>338,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br>62<br><b>Sól [g]</b> 9,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,2   |
|                     | Papkowata                             | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>herbata czarna 250 g  |                           | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>kompot 250 g  |  | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>herbata czarna 250 g                                  | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b><br>1 946,2<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>93,4<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>74,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br>15,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br>238,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br>43<br><b>Sól [g]</b> 3,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3 |



## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                 |   |   |  |   |  |
|---------------------|-----------------|---|---|--|---|--|
| 2024-02-22 czwartek | Podstawowa C1   | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>szynka bankietowa 50 g<br>sałata 5 g<br>Jabłko 1 szt<br>kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>herbata czarna 250 g                                | barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>bitka wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> )<br>makaron z kapustą 200 g ( <b>GLU</b> )<br>surówka z marchwi i chrzanu 100 g<br>kompot 250 g          | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pasztecik drobiowy 50 szt<br>ogórek kwaszony 50 g<br>herbata czarna 250 g<br>Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>2 400,7<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>102,1<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>72,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>24,9<br><br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>354,2<br>suma cukrów prostych [g]<br>85,8<br>Sól [g] 6,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,2 |
|                     | Łatwostrawna C2 | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>szynka bankietowa 50 g<br>Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata 5 g<br>Jabłko 1 szt<br>kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>herbata czarna 250 g | barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>bitka wieprzowa gotowana 70 g ( <b>GLU</b> )<br>makaron gotowany 160 g ( <b>GLU</b> )<br>surówka z kapusty pekińskiej 100 g<br>kompot 250 g | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pasztecik drobiowy 50 szt<br>ogórek kwaszony 50 g<br>herbata czarna 250 g<br>Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )   | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>2 294,3<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>119<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>64,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>21,8<br><br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>321,7<br>suma cukrów prostych [g]<br>74,7<br>Sól [g] 5,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,5   |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                             |   |                           |   |  |   |   |   |
|---------------------|-----------------------------|---|---------------------------|---|--|---|---|---|
| 2024-02-22 czwartek | Podstawowa P1 (IV - DZI)    | pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka bankietowa 50 g<br>sałata 5 g<br>Jabłko 1 szt<br>kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>herbata czarna 250 g | chrupki kukurydziane 20 g | barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>bitka wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>surówka z marchwi i chrzanu 100 g<br>kompot 250 g          | pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) | pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>pasztecik drobiowy 50 szt<br>ogórek kwaszony 50 g<br>herbata czarna 250 g<br>Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>2 002,2<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>89,2<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>69,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>32,6<br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>270,7<br>suma cukrów prostych [g]<br>69,7<br>Sól [g] 7<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,4   |
|                     | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka bankietowa 50 g<br>sałata 5 g<br>Jabłko 1 szt<br>kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>herbata czarna 250 g  | chrupki kukurydziane 20 g | barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>bitka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>surówka z marchwi i chrzanu 100 g<br>kompot 250 g | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )  | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>pasztecik drobiowy 50 szt<br>ogórek kwaszony 50 g<br>herbata czarna 250 g<br>Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )  | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>1 808,2<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>86,5<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>61,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>28,4<br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>241,1<br>suma cukrów prostych [g]<br>69,6<br>Sól [g] 6,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,7 |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                    |   |   |  |  |  |
|-------------------|--------------------|---|---|--|--|--|
| 2024-02-23 piątek | Podstawowa (IV)    | <p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>)<br/>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br/>pasta z jajek 100 g (<b>JAJ, GOR</b>)<br/>sałata 5 g<br/>pomidor 60 g<br/>ryż na mleku 250 g (<b>MLE</b>)<br/>herbata czarna 250 g</p> | <p>neapolitańska 350 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>)<br/>ryba smażona 70 g (<b>GLU, JAJ</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 170 g<br/>sos grecki 100 g (<b>GLU, SEL</b>)<br/>kompot 250 g</p> | <p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>)<br/>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br/>pasztecik drobiowy 50 szt<br/>kapusta pekińska 100 g<br/>herbata czarna 250 g</p> | <p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal]<br/>2 172,3<br/><b>Białko</b> ogółem [g]<br/>84,1<br/><b>Tłuszcz</b> [g]<br/>83,4<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br/>19,8</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br/>286,4<br/>suma cukrów prostych [g]<br/>46,1<br/><b>Sól</b> [g] 6,3<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6</p> |
|                   | Łatwostrawna (III) | <p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>)<br/>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br/>pasta z jajek 100 g (<b>JAJ, GOR</b>)<br/>sałata 5 g<br/>pomidor 60 g<br/>ryż na mleku 250 g (<b>MLE</b>)<br/>herbata czarna 250 g</p>   | <p>neapolitańska 350 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>)<br/>ryba gotowana 100 g (<b>GLU</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 170 g<br/>surówka z kapusty kwaszonej 150 g<br/>kompot 250 g</p>     | <p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>)<br/>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br/>pasztecik drobiowy 50 szt<br/>kapusta pekińska 100 g<br/>herbata czarna 250 g</p>   | <p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal]<br/>1 919,5<br/><b>Białko</b> ogółem [g]<br/>92,9<br/><b>Tłuszcz</b> [g]<br/>68,7<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br/>19,5</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br/>242,8<br/>suma cukrów prostych [g]<br/>42<br/><b>Sól</b> [g] 6,2<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,5</p>   |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |  |                      |   |  |  |   |   |
|-------------------|--|----------------------|---|--|--|---|---|
| 2024-02-23 piątek | Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II) |                      | neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>ryba gotowana 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>sos warzywny 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kompot 250 g |  | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>indyk z pasieki 50 g<br>kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>2 067,8<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>102,2<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>62,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>19,5<br><br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>286,3<br>suma cukrów prostych [g]<br>67,5<br><b>Sól</b> [g] 5,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b><br>[g] 22,9 |
|                   | Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)                | jabłko parzone 150 g | neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>ryba gotowana 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>surówka z kapusty kwaszonej 100 g<br>kompot 250 g      | chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> ) | chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pasztecik drobiowy 50 szt<br>kapusta pekińska 100 g<br>herbata czarna 250 g                       | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>2 260,2<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>100,4<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>71,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>18,9<br><br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>327,1<br>suma cukrów prostych [g]<br>50<br><b>Sól</b> [g] 8,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b><br>[g] 48,3   |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |               |  |  |  |  |   |   |   |
|-------------------|---------------|--|--|--|--|---|---|---|
| 2024-02-23 piątek | Papkowata     | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>herbata czarna 250 g  |  | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>kompot 250 g  |  | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>herbata czarna 250 g   | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br><b>[kcal] [kcal]</b><br>1 946,2<br><b>Białko</b><br><b>ogółem [g]</b><br>93,4<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>74,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br>15,6<br><br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br>238,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br>43<br><b>Sól [g]</b> 3,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3   |
|                   | Podstawowa C1 | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pasta z jajek 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>sałata 5 g<br>pomidor 60 g<br>ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )<br>herbata czarna 250 g |  | neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>ryba smażona 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>sos grecki 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kompot 250 g |  | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pasztecik drobiowy 50 szt<br>kapusta pekińska 100 g<br>herbata czarna 250 g<br>kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br><b>[kcal] [kcal]</b><br>2 386,8<br><b>Białko</b><br><b>ogółem [g]</b><br>94,8<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>88,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br>22,8<br><br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br>317,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br>58,3<br><b>Sól [g]</b> 6,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3 |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                         |                      |  |  |   |   |  |
|-------------------|-------------------------|----------------------|--|--|---|---|--|
| 2024-02-23 piątek | Łatwostrawna C2         |                      | neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>ryba gotowana 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>surówka z kapusty kwaszonej 150 g<br>kompot 250 g       |  | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pasztecik drobiowy 50 szt<br>kapusta pekińska 100 g<br>herbata czarna 250 g<br>kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>2 134<br><b>Białko ogółem</b> [g]<br>103,6<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>74<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g]<br>22,5<br><br><b>Węglowodany ogółem</b> [g]<br>274,2<br>suma cukrów prostych [g]<br>54,3<br><b>Sól</b> [g] 6,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,1    |
|                   | Podstawowa P1 (IV -DZI) | jabłko parzone 150 g | neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>ryba smażona 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>sos grecki 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kompot 250 g | pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> ) | pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>pasztecik drobiowy 50 szt<br>kapusta pekińska 100 g<br>herbata czarna 250 g  | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>1 891,9<br><b>Białko ogółem</b> [g]<br>76,9<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>72,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g]<br>22,6<br><br><b>Węglowodany ogółem</b> [g]<br>248,4<br>suma cukrów prostych [g]<br>55,3<br><b>Sól</b> [g] 5,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,5 |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                             |   |                      |   |   |   |   |   |
|-------------------|-----------------------------|---|----------------------|---|---|---|---|---|
| 2024-02-23 piątek | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z jajek 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>sałata 5 g<br>pomidor 60 g<br>ryż na mleku 150 g ( <b>MLE</b> )<br>herbata czarna 250 g | jablko parzone 150 g | ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>ryba gotowana 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>sos warzywny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kompot 250 g  | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> ) | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>pasztecik drobiowy 50 szt<br>kapusta pekińska 100 g<br>herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>1 652,7<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>80,8<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>59,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>20,1<br><br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>210,3<br>suma cukrów prostych [g]<br>56,1<br>Sól [g] 4,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,3 |
| 2024-02-24 sobota | Podstawowa (IV)             | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>ogonówka 50 g<br>rzodkiew 50 g<br>sałata 5 g<br>herbata czarna 250 g<br>Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )               |                      | krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>kotlet z piersi indyka 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>surówka z marchwi i jabłka 100 g<br>kompot 250 g<br>ogórek kwaszony 50 g<br>herbata czarna 250 g |   | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pasztecik drobiowy 50 szt   | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>2 056,8<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>83,8<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>71,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>24,9<br><br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>286,1<br>suma cukrów prostych [g]<br>47,7<br>Sól [g] 6,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,3 |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |  |  |  |   |   |  |
|-------------------|--|--|--|---|---|--|
| 2024-02-24 sobota | Łatwostrawna (III)                                   | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>ogonówka 50 g<br>rzodkiew 50 g<br>sałata 5 g<br>ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>herbata czarna 250 g<br>Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>bitka z piersi indyka gotowana 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot 250 g<br>herbata czarna 250 g | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pasztecik drobiowy 50 szt<br>ogórek kwaszony 50 g<br>Zacierki na mleku 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>2 113,4<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>102,9<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>71,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br>25,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br>278,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g]<br>65,6<br><b>Sól</b> [g] 7,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7 |
|                   | Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II) | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>ogonówka 50 g<br>jablko parzone 200 g<br>herbata czarna 250 g<br>Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )        | krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>bitka z piersi indyka gotowana 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>marchewka gotowana 100 g<br>kompot 250 g<br>herbata czarna 250 g         | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pasztecik drobiowy 50 szt<br>ogórek kwaszony 50 g<br>Zacierki na mleku 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>2 106,7<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>101,9<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>66,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br>25,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br>287,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g]<br>75,4<br><b>Sól</b> [g] 6,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,3 |



## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                       |  |              |  |  |  |   |   |
|-------------------|---------------------------------------|--|--------------|--|--|--|---|---|
| 2024-02-24 sobota | Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA) | chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>ogonówka 50 g<br>rzodkiew 50 g<br>salata 5 g<br>herbata czarna 250 g<br>ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) | Jabłko 1 szt | krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>bitka z piersi indyka gotowana 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>surówka z marchwi i jabłka 100 g<br>kompot 250 g<br>herbata czarna 250 g | chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> ) | chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pasztecik drobiowy 50 szt<br>ogórek kwaszony 50 g | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b><br>2 059,2<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>91,3<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>52,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br>13,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br>330,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br>57,2<br><b>Sól [g] 8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 50,5</b> |
|                   | Papkowata                             | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>herbata czarna 250 g  |              | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>kompot 250 g  |  | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>herbata czarna 250 g          | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b><br>1 946,2<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>93,4<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>74,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br>15,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br>238,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br>43<br><b>Sól [g] 3,8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 28,3</b> |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                 |  |  |  |  |  |
|-------------------|-----------------|--|--|--|--|--|
| 2024-02-24 sobota | Podstawowa C1   | <p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>)<br/>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br/>ogonówka 50 g<br/>rzodkiew 50 g<br/>sałata 5 g<br/>herbata czarna 250 g<br/>Płatki owsiane na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>                                 | <p>krupnik 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>)<br/>kotlet z piersi indyka 70 g (<b>GLU, JAJ</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 170 g<br/>surówka z marchwi i jabłka 100 g<br/>kompot 250 g<br/>ogórek kwaszony 50 g<br/>herbata czarna 250 g</p> | <p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>)<br/>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br/>pasztecik drobiowy 50 szt<br/>Zacierki na mleku 250 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>                          | <p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal]<br/>2 357,2<br/><b>Białko</b> ogółem [g]<br/>100,5<br/><b>Tłuszcz</b> [g]<br/>82,4<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br/>30,4<br/><br/><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br/>319,7<br/><b>suma cukrów prostych</b> [g]<br/>60<br/><b>Sól</b> [g] 7,1<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,1</p>   |
|                   | Łatwostrawna C2 | <p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>)<br/>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br/>ogonówka 50 g<br/>rzodkiew 50 g<br/>sałata 5 g<br/>herbata czarna 250 g<br/>Płatki owsiane na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)<br/>ser topiony 50 g (<b>MLE</b>)</p> | <p>krupnik 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>)<br/>bitka z piersi indyka gotowana 90 g (<b>GLU</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 170 g<br/>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br/>kompot 250 g<br/>herbata czarna 250 g</p>                       | <p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>)<br/>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br/>pasztecik drobiowy 50 szt<br/>ogórek kwaszony 50 g<br/>Zacierki na mleku 250 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p> | <p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal]<br/>2 182,9<br/><b>Białko</b> ogółem [g]<br/>104,8<br/><b>Tłuszcz</b> [g]<br/>70,2<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br/>25,6<br/><br/><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br/>298,5<br/><b>suma cukrów prostych</b> [g]<br/>65,6<br/><b>Sól</b> [g] 7,6<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5</p> |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                             |  |              |  |  |  |   |   |
|-------------------|-----------------------------|--|--------------|--|--|--|---|---|
| 2024-02-24 sobota | Podstawowa P1 (IV - DZI)    | pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>ogonówka 50 g<br>rzodkiew 50 g<br>sałata 5 g<br>herbata czarna 250 g<br>Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | Jabłko 1 szt | krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>kotlet z piersi indyka 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>surówka z marchwi i jabłka 100 g<br>kompot 250 g<br>ogórek kwaszony 50 g<br>herbata czarna 250 g    | pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> ) | pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>pasztecik drobiowy 50 szt<br>Zacierki na mleku 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>2 087,5<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>95,6<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>75,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br>33,5<br><br><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br>272<br><b>suma cukrów prostych</b> [g]<br>65<br><b>Sól</b> [g] 6,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,4     |
|                   | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>ogonówka 50 g<br>rzodkiew 50 g<br>sałata 5 g<br>herbata czarna 250 g<br>Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )  | Jabłko 1 szt | krupnik 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>bitka z piersi indyka gotowana 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>surówka z marchwi i jabłka 100 g<br>kompot 250 g<br>ogórek kwaszony 50 g<br>herbata czarna 250 g | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )  | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>pasztecik drobiowy 50 szt<br>Zacierki na mleku 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )  | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>1 766,9<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>96,4<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>50,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br>22,1<br><br><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br>244,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g]<br>69,8<br><b>Sól</b> [g] 5,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,1 |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                    |  |  |  |  |   |   |   |
|----------------------|--------------------|--|--|--|--|---|---|---|
| 2024-02-25 niedziela | Podstawowa (IV)    | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>kielbasa krakowska 50 g<br>pomidor 60 g<br>sałata 5 g<br>herbata czarna 250 g<br>makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) |  | grysikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>surówka wielowarzywna z majonezem 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> )<br>kompot 250 g |  | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pasta z sera białego i ryby 100 g ( <b>MLE</b> )<br>rzodkiew 50 g<br>herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>2 221,9<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>105,4<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>77,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br>30,8<br><br><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br>290,3<br>suma cukrów prostych [g]<br>47,6<br><b>Sól</b> [g] 7,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,4 |
|                      | Łatwostrawna (III) | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>kielbasa krakowska 50 g<br>pomidor 60 g<br>sałata 5 g<br>herbata czarna 250 g<br>makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )   |  | grysikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> )<br>kompot 250 g                   |  | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pasta z sera białego i ryby 100 g ( <b>MLE</b> )<br>rzodkiew 50 g<br>herbata czarna 250 g   | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>2 092,7<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>116,5<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>75,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br>27,9<br><br><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br>249,4<br>suma cukrów prostych [g]<br>51,3<br><b>Sól</b> [g] 6,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,9 |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |  |                           |  |  |   |   |  |
|----------------------|--|---------------------------|--|--|---|---|--|
| 2024-02-25 niedziela | Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II) |                           | grysikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>marchewka gotowana 150 g<br>kompot 250 g                            |  | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pieprzowa z indyka 50 g<br>płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>herbata czarna 250 g | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>2 040,1<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>106,1<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>54,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>18,8<br><br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>294,9<br>suma cukrów prostych [g]<br>76,3<br>Sól [g] 5,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b><br>[g] 27,9 |
|                      | Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)                | chrupki kukurydziane 20 g | grysikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> )<br>kompot 250 g | chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) | chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pasta z sera białego i ryby 100 g ( <b>MLE</b> )<br>rzodkiew 50 g<br>herbata czarna 250 g                  | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>a[kcal] [kcal]<br>2 267,6<br><b>Białko</b><br>ogółem [g]<br>116,9<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>69,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g]<br>22,2<br><br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g]<br>318,6<br>suma cukrów prostych [g]<br>40,7<br>Sól [g] 8,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b><br>[g] 48,2 |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |               |   |   |   |   |   |
|----------------------|---------------|---|---|---|---|---|
| 2024-02-25 niedziela | Papkowata     | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>herbata czarna 250 g   | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>kompot 250 g   | ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>herbata czarna 250 g   | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br><b>a[kcal] [kcal]</b><br>1 946,2<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>93,4<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>74,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br>15,6<br><br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br>238,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br>43<br><b>Sól [g]</b> 3,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3    |
|                      | Podstawowa C1 | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>kielbasa krakowska 50 g<br>pomidor 60 g<br>sałata 5 g<br>herbata czarna 250 g<br>makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | grycikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> )<br>kompot 250 g | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pasta z sera białego i ryby 100 g ( <b>MLE</b> )<br>rzodkiew 50 g<br>herbata czarna 250 g<br>płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br><b>a[kcal] [kcal]</b><br>2 299,6<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>109,5<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>71,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br>25,9<br><br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br>321,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br>59,5<br><b>Sól [g]</b> 6,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8 |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                         |                           |  |  |   |   |  |
|----------------------|-------------------------|---------------------------|--|--|---|---|--|
| 2024-02-25 niedziela | Łatwostrawna C2         |                           | grycikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> )<br>kompot 250 g                   |  | bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>mix tłuszczowy roślinny 15 g<br>pasta z sera białego i ryby 100 g ( <b>MLE</b> )<br>rzodkiew 50 g<br>herbata czarna 250 g<br>płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )          | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>2 161,7<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>120,7<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>68<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br>23,1<br><br><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br>280,9<br>suma cukrów prostych [g]<br>63,3<br><b>Sól</b> [g] 6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3  |
|                      | Podstawowa P1 (IV -DZI) | chrupki kukurydziane 20 g | grycikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>surówka wielowarzywna z majonezem 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> )<br>kompot 250 g | pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) | pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z sera białego i ryby 50 g ( <b>MLE</b> )<br>rzodkiew 50 g<br>herbata czarna 250 g<br>płatki jęczmiennne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>2 010,3<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>92,9<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br>62,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br>29<br><br><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br>285,8<br>suma cukrów prostych [g]<br>47,7<br><b>Sól</b> [g] 6,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,1 |

## Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                             |   |                           |  |   |   |   |  |
|----------------------|-----------------------------|---|---------------------------|--|---|---|---|--|
| 2024-02-25 niedziela | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa krakowska 30 g<br>pomidor 60 g<br>sałata 5 g<br>herbata czarna 250 g<br>makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | chrupki kukurydziane 20 g | grysikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> )<br>kompot 250 g | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) | bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z sera białego i ryby 50 g ( <b>MLE</b> )<br>rzodkiew 50 g<br>herbata czarna 250 g<br>płatki jęczmiennne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b><br>1 742<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>100,6<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>55,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br>25,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br>220,8<br>suma cukrów prostych [g] 46,8<br>Sól [g] 5<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,1 |
|----------------------|-----------------------------|---|---------------------------|--|---|---|---|--|



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,*