

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-10-23 poniedziałek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g ryż na mleku 250 g (MLE) herbata czarna 250 g		ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kotlet mielony 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka z groszkiem 150 g (GLU) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) ser topiony 50 g (MLE) sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 143 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 284,7 suma cukrów prostych [g] 47,8 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g ryż na mleku 250 g (MLE) herbata czarna 250 g		ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) ser topiony 50 g (MLE) sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 950,7 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 247,7 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-23 poniedziałek	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 5 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g ryż na mleku 350 g (MLE) herbata czarna 250 g	ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwi i jabłka 200 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 5 g jajko gotowane 60 g (JAJ) indyk z pasieki 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 000,5 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 287,2 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g ryż na mleku 350 g (MLE) herbata czarna 250 g	ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 039,7 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 282,8 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-23 poniedziałek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	Jabłko 1 szt	ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 200,3 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 350,7 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,4
	Eliminacyjna bezmleczna	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g		ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) sałata 5 g herbata czarna 250 g indyk z pasieki 40 g	mix tłuszczowy roślinny 15 g bułka wrocławska 60 g (GLU) dżem 50 g	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 034,5 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 290,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-23 poniedziałek	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna z/c 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot z /c 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna z/c 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 943,3 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 250,7 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g ryż na mleku 250 g (MLE) herbata czarna 250 g	ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kotlet mielony 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka z groszkiem 150 g (GLU) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) ser topiony 50 g (MLE) sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 377,5 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 315,3 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-23 poniedziałek	Łatwostrawna C2		ogórkowa 350 g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ) pulpety w sosie własnym 100 g (GLU , JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) ser topiony 50 g (MLE) sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU , JAJ , MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczn a[kcal] [kcal] 2 221,2 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodan y ogółem [g] 281,3 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	Jabłko 1 szt	ogórkowa 350 g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ) kotlet mielony 70 g (GLU , JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g marchewka z groszkiem 150 g (GLU) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ) ser topiony 50 g (MLE) sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU , JAJ , MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczn a[kcal] [kcal] 2 138,8 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Węglowodan y ogółem [g] 277,1 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-23 poniedziałek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g ryż na mleku 150 g (MLE) herbata czarna 250 g	Jabłko 1 szt	ogórkowa 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 50 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ) ser topiony 50 g (MLE) sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 1 871,3 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 246,6 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
2023-10-24 wtorek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g (MLE) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)		pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka 50 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 150 g (JAJ, GOR) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 106 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 295,7 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-24 wtorek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g (MLE) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)		pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 026,9 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 283,9 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (II)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE)		ziemniaczana 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 350 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 063,7 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 295,2 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-24 wtorek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 70 g (MLE) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	tomatowa z makaronem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) jajko gotowane 60 g (JAJ)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 023,2 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 327,6 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 46
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-24 wtorek	Podstawowa C1	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g (MLE) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>tomatowa z makaronem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka 50 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 150 g (JAJ, GOR) kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 45 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 326 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 327,8 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,7</p>
	Łatwostrawna C2	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g (MLE) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE)</p>	<p>tomatowa z makaronem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 350 g (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 200,7 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 309,3 suma cukrów prostych [g] 89,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7</p>

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-24 wtorek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasta z sera białego i ryby 70 g (MLE) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)	budyń na mleku 200 g (MLE)	pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka 50 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z białej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ogonówka 45 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 066 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 277,1 suma cukrów prostych [g] 77 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasta z sera białego i ryby 70 g (MLE) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE)	budyń na mleku 200 g (MLE)	pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z buraków i jabłka 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ogonówka 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 861,7 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 252,7 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,8

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-25 środa	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g miód 25 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) Jabłko 1 szt kakao 250 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)		grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) hache mięsno-warzy wne 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g rzodkiew 50 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 274,9 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 351,9 suma cukrów prostych [g] 78,8 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 38
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g miód 25 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) Jabłko 1 szt kakao 250 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)		grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) hache mięsno-warzy wne 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g rzodkiew 50 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 135,9 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 312,3 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-25 środa	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) hache mięsno-warzy wne 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 185,5 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 308,5 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane 20 g	grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) hache mięsno-warzy wne 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g (MLE)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g rzodkiew 50 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 168,4 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 331,6 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,8

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-25 środa	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g miód 25 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) Jabłko 1 szt kakao 250 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)		grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) hache mięsno-warzywne 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g rzodkiew 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 362,2 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 371 suma cukrów prostych [g] 88 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,8

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-25 środa	Łatwostrawna C2		grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) hache mięsno-warzy wne 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g rzodkiew 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 223,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 331,5 suma cukrów prostych [g] 88 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	chrupki kukurydziane 20 g	grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) hache mięsno-warzy wne 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) indyk z pasieki 50 g rzodkiew 50 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 069,7 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych [g] 78,4 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-25 środa	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) miód 25 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) Jabłko 1 szt kakao 250 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)	chrupki kukurydziane 20 g	grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) hache mięsno-warzywno 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) indyk z pasieki 50 g rzodkiew 50 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 965,4 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 284,8 suma cukrów prostych [g] 78,4 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
2023-10-26 czwartek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g Ser biały 70 g (MLE) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g		barszcz biały l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Zraz wołowy zawijany 90 g (GLU, GOR) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z pora i ogórka kwaszonego 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 024,3 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 261,6 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-26 czwartek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g Ser biały 70 g (MLE) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	barszcz biały l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) udko kurczaka gotowane 180 g Ziemiaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot z /c 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 962,3 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 227,7 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku zółą (II)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g	barszcz biały l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) udko kurczaka gotowane 180 g Ziemiaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot z /c 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 007,2 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 259,9 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-26 czwartek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g Ser biały 40 g (MLE) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz biały l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) udko kurczaka gotowane 140 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot z /c 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 218,4 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 292,5 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,5
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-26 czwartek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g Ser biały 70 g (MLE) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	barszcz biały l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Zraz wołowy zawijany 90 g (GLU, GOR) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z pora i ogórka kwaszonego 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 244,3 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 293,7 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g Ser biały 70 g (MLE) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	barszcz biały l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) udko kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot z /c 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 182,3 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 259,8 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-26 czwartek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g Ser biały 40 g (MLE) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz biały l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Zraz wołowy zawijany 90 g (GLU, GOR) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z pora i ogórka kwaszonego 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt jablko parzone 100 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 944,7 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 232,2 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g Ser biały 40 g (MLE) sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz biały l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) udko kurczaka gotowane 140 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt jablko parzone 100 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 759,1 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 192,6 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-27 piątek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 80 g (MLE) rzodkiew 50 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g		krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona 70 g (GLU, JAJ) surówka z białej kapusty 150 g (JAJ, GOR) Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 102,3 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,4
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 30 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 80 g (MLE) rzodkiew 50 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g		krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 90 g (GLU) sos warzywny 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 086,8 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 286,6 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-27 piątek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 90 g (GLU) sos warzywny 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 038,8 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 280,5 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle 20 g	krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 90 g (GLU) sos warzywny 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g (MLE)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) jablko parzone 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 270,4 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 354,2 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,7

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-27 piątek	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 80 g (MLE) rzodkiew 50 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona 70 g (GLU, JAJ) surówka z białej kapusty 150 g (JAJ, GOR) Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 336,8 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 345 suma cukrów prostych [g] 86 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 38

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-27 piątek	Łatwostrawna C2		<p>krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 90 g (GLU) sos warzywny 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 180,6 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 298,8 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2</p>
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	<p>kisiel owocowy 200 g</p>	<p>krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona 70 g (GLU, JAJ) surówka z białej kapusty 100 g (JAJ, GOR) Ziemniaki gotowane 100 g kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser żółty 30 g (MLE)</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ) jablko parzone 100 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 959,3 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 272,5 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6</p>

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-27 piątek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) rzodkiew 50 g makaron na mleku 150 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	kisiel owocowy 200 g	krupnik 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 90 g (GLU) sos warzywny 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser żółty 30 g (MLE)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ) jablko parzone 100 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 811,9 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 242,1 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
2023-10-28 sobota	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g		ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) klopsiki 50 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 161 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 314,7 suma cukrów prostych [g] 42,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-28 sobota	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 061,1 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 277,9 suma cukrów prostych [g] 40,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku zółą (II)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g jabłko parzone 150 g	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 071 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 298,9 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-28 sobota	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	Jabłko 1 szt	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g (MLE)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 346,4 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 353,8 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,5
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-28 sobota	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) klopsiki 50 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 381 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 346,8 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 281,1 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 310 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-28 sobota	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	Jabłko 1 szt	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) klopsiki 50 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ogonówka 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 016,9 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 283,4 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	Jabłko 1 szt	ryżanka 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ogonówka 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 951,6 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 256,4 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 23

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-29 niedziela	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g rzodkiew 50 g Jabłko 1 szt kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g		barszcz czerwony 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z czerwonej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 078 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 318,5 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g rzodkiew 50 g Jabłko 1 szt kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g		barszcz czerwony l. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 921 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 277,5 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-29 niedziela	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		barszcz czerwony I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 974,7 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 290,3 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 247,8 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 360,4 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,4

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-29 niedziela	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g rzodkiew 50 g Jabłko 1 szt kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	barszcz czerwony 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z czerwonej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna a[kcal] [kcal] 2 272,5 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 345,8 suma cukrów prostych [g] 82,1 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 37,1

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-29 niedziela	Łatwostrawna C2		barszcz czerwony I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 115,5 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 304,7 suma cukrów prostych [g] 86,6 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z czerwonej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 986,9 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 286,9 suma cukrów prostych [g] 71 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-29 niedziela	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ogonówka 50 g rzodkiew 50 g Jabłko 1 szt kasza manna na mleku 150 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 100 g (GLU) Ziemiaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasztecik drobiowy 50 szt ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 810,3 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 247,4 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
----------------------	-----------------------------	--	---------------------------	--	--	--	---	---

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,*