

## Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-25 poniedziałek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ciasto drożdżowe 50 g miód 25 g kakao 250 g Jabłko 1 szt makaron na mleku 250 g		szczawiowa z jajkiem 350 g kotlet z piersi indyka 50 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 355,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 352,3 suma cukrów prostych [g] 78,5 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,6
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ciasto drożdżowe 50 g miód 25 g kakao 250 g Jabłko 1 szt makaron na mleku 250 g		grysikowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 90 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 006,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 314,7 suma cukrów prostych [g] 77,9 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,8
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółtą (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g jabłko parzone 200 g makaron na mleku 250 g		grysikowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 90 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 922,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 47,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 290,3 suma cukrów prostych [g] 76,2 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,9

## Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-25 poniedziałek

Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 30 g ser żółty 30 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	wafle 20 g	grycikowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 90 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 180,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 102,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 16,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 343 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,2 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,7
Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 946,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 238,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3
Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ciasto drożdżowe 50 g miód 25 g kakao 250 g Jabłko 1 szt makaron na mleku 150 g		szczawiowa z jajkiem 350 g kotlet z piersi indyka 50 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 407,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 357,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,7
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ciasto drożdżowe 50 g miód 25 g kakao 250 g Jabłko 1 szt makaron na mleku 250 g		grycikowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 90 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 241 <b>Białko ogółem</b> [g] 100,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 345,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,3 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3

## Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-25 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	masło śmietankowe 5 g pieczywo mieszane 50 g miód 25 g kakao 250 g Jabłko 1 szt makaron na mleku 150 g budyń na mleku 150 g		grycikowa 350 g kotlet z piersi indyka 50 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z białej kapusty 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 178,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 94,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 320,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 91 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	masło śmietankowe 5 g bułka wrocławska 30 g miód 25 g kakao 250 g Jabłko 1 szt makaron na mleku 150 g budyń na mleku 150 g		grycikowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 60 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 826,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 87,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 45,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 277,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,5 <b>Sól</b> [g] 4,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,1
2024-03-26 wtorek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ser żółty 30 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		ogórkowa 350 g Udko kurczaka duszone 120 g ryż na sypko 160 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 206,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 83 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 279,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 40,3 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,7
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ser topiony 50 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		ziemniaczana na soku 350 g udko kurczaka gotowane 120 g ryż na sypko 160 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 018,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 91,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 240,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 40,5 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,2

## Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-26 wtorek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku zółą (II)		ziemniaczana na soku 350 g udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] [kcal] 2 017,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 95 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 265,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,6 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,1	
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ser topiony 50 g rukola 10 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	Jabłko 1 szt	ziemniaczana na soku 350 g udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] [kcal] 2 280,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 297,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,4 <b>Sól</b> [g] 10 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,3
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] [kcal] 1 946,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 238,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		ogórkowa 350 g Udło kurczaka duszone 120 g ryż na sypko 160 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] [kcal] 2 332,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 100,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 83 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 309,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,7 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,4

## Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-26 wtorek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ser topiony 50 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		ziemniaczana na soku 350 g udko kurczaka gotowane 120 g ryż na sypko 160 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] [kcal] 2 240,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 270,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,9 <b>Sól</b> [g] 7,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,9
	Podstawowa P1 (IV -DZ1)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 50 g ser żółty 30 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g	jabłko parzone 100 g	ogórkowa 350 g Udko kurczaka duszone 120 g ryż na sypko 80 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ogonówka 50 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] [kcal] 2 071 <b>Białko ogółem</b> [g] 100,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 234,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,9 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,4
	Łatwostrawna P2 (III - DZ1)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 50 g ser żółty 30 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g	jabłko parzone 100 g	ziemniaczana na soku 350 g udko kurczaka gotowane 120 g ryż na sypko 80 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ogonówka 50 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] [kcal] 1 862,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 204,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,6 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,7
2024-03-27 środa	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g pieprzowa z indyka 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g herbata czarna 250 g		fasolowa z suchej fasoli 350 g klopsiki 50 g sos pomidorowy 100 g kasza gryczana na sypko 160 g surówka z buraka i cebuli 100 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g jogurt naturalny 150 szt		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] [kcal] 2 160,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 101,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 17,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 318,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46 <b>Sól</b> [g] 7,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,6

2024-03-27 środa	Łatwostrawna (III)						<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g pieprzowa z indyka 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g herbata czarna 250 g</p>	<p>barszcz biały I. 350 g pulpety w sosie własnym 50 g sos pomidorowy 100 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z buraków i jabłka 150 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,5 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 289 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,9</p>	
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)						<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jabłko parzone 200 g kasza manna na mleku 250 g herbata czarna 250 g</p>	<p>barszcz biały I. 350 g pulpety w sosie własnym 50 g sos pomidorowy 100 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g ryż na mleku 250 g jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,9 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 297,3 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4</p>	
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane 20 g						<p>chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g pieprzowa z indyka 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g ziemniaczana 250 g herbata czarna 250 g</p>	<p>barszcz biały I. 350 g pulpety w sosie własnym 50 g sos pomidorowy 50 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka z buraków i jabłka 100 g</p>	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 20 g	<p>chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 332,6 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 46,9</p>
	Papkováta							<p>ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g</p>	<p>ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g</p>		<p>ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>

## Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-27 środa	Podstawowa C1		fasolowa z suchej fasoli 350 g klopsiki 50 g sos pomidorowy 100 g kasza gryczana na sypko 160 g surówka z buraka i cebuli 100 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g jogurt naturalny 150 szt ryż na mleku 250 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 373,7 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 350,1 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	Łatwostrawna C2		barszcz biały l. 350 g pulpety w sosie własnym 50 g sos pomidorowy 100 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z buraków i jabłka 150 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g jogurt naturalny 150 szt ryż na mleku 250 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 241 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 321 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	chrupki kukurydziane 20 g	fasolowa z suchej fasoli 350 g klopsiki 50 g sos pomidorowy 50 g kasza gryczana na sypko 80 g surówka z buraka i cebuli 100 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 20 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g ryż na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 910,1 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 267,7 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz biały l. 350 g klopsiki 50 g sos pomidorowy 50 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka z buraków i jabłka 100 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g ryż na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 832,4 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 252,9 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,2

## Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-28 czwartek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g salata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		pomidorowa z makaronem 350 g karkówka duszona 100 g surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g kompot 250 g Ziemniaki gotowane 170 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,2 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 289,9 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g salata 5 g Jabłko 1 szt kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 250 g		pomidorowa z makaronem 350 g Schab gotowany 90 g surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 266,1 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółt. (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		ziemniaczana 350 g Schab gotowany 90 g marchewka gotowana 150 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,7 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 283,5 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g salata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	wafle 20 g	pomidorowa z makaronem 350 g Schab gotowany 90 g surówka z marchwi i jabłka 100 g Ziemniaki gotowane 120 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,3 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 346,9 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 49



2024-03-28 czwartek

Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 946,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 238,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3
Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g sałata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		pomidorowa z makaronem 350 g karkówka duszona 100 g surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g kompot 250 g Ziemniaki gotowane 170 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 410,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 317,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,4 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,1
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 100 g sałata 5 g Jabłko 1 szt kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 250 g		pomidorowa z makaronem 350 g Schab gotowany 90 g surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 192,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 116,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 293,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,6 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,4
Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasta z sera białego i ryby 60 g sałata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	wafle 20 g	pomidorowa z makaronem 350 g karkówka duszona 70 g surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 882,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 82,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 240,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,7 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26

## Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-28 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z sera białego i ryby 60 g salata 5 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	wafle 20 g	pomidorowa z makaronem 350 g Schab gotowany 50 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 672,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 79,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 219 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,1 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,3
	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g salata 5 g ser topiony 50 g pomidor 60 g kasza manna na mleku 250 g		ryżanka 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 170 g sos grecki 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g marmolada z jabłek b/c 200 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 286,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 79,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 321,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,7 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,4
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g salata 5 g ser topiony 50 g pomidor 60 g kasza manna na mleku 250 g		ryżanka 350 g ryba gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g marmolada z jabłek b/c 200 g Jabłko 1 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 991,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 82,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 274,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,6 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,2
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółc (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		ryżanka 350 g ryba gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 170 g sos warzywny 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 027,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 16,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 293,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,8 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,2

## Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-29 piątek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 50 g sałata 5 g ser topiony 50 g pomidor 60 g ziemniaczana 200 g	wafle ryżowe 20 g	ryżanka 350 g ryba gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 233,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 86,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 336,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,3 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,3
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 946,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 238,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 50 g sałata 5 g ser topiony 50 g pomidor 60 g kasza manna na mleku 250 g		ryżanka 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 120 g sos grecki 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 297,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 83,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 317,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,7 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g sałata 5 g ser topiony 50 g pomidor 60 g kasza manna na mleku 250 g		ryżanka 350 g ryba gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 111,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 91,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 283,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,4 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,4

## Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-29 piątek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasta z jajek 50 g sałata 5 g ser topiony 50 g pomidor 60 g kasza manna na mleku 150 g	wafle ryżowe 20 g	ryżanka 350 g ryba smażona 50 g Ziemniaki gotowane 100 g sos grecki 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 048,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 76,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 276 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z jajek 50 g sałata 5 g ser topiony 50 g pomidor 60 g kasza manna na mleku 150 g	wafle ryżowe 20 g	ryżanka 350 g ryba gotowana 70 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 765,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 79,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 237,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,4 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21
2024-03-30 sobota	Podstawowa (IV)	herbata czarna 250 g pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g		makaron z serem 400 g jablko parzone 150 g kompot 250 g barszcz czerwony 350 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt miód 25 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 383,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 362,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,7 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,3
	Łatwostrawna (III)	herbata czarna 250 g bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g makaron z serem 400 g jablko parzone 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt miód 25 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 230,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 322,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,5 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,9

## Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-30 sobota	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (II)		barszcz czerwony l. 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] [kcal] 1 934 <b>Białko ogółem</b> [g] 98,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 16,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 288,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,7 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,2
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony l. 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] [kcal] 2 244 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 338,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 45 <b>Sól</b> [g] 8,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,7
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] [kcal] 1 946,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 238,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3
	Podstawowa C1	herbata czarna 250 g pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g		makaron z serem 400 g jabłko parzone 150 g kompot 250 g barszcz czerwony l. 350 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt miód 25 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt

## Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-30 sobota	Łatwostrawna C2	herbata czarna 250 g bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g makaron z serem 400 g jabłko parzone 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt miód 25 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 424,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 350,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,8 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,1
	Podstawowa P1 (IV -DZl)	herbata czarna 250 g pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	makaron z serem 250 g jabłko parzone 150 g kompot 250 g barszcz czerwony l. 350 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 995 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 289,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,6
	Łatwostrawna P2 (III - DZl)	herbata czarna 250 g bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony l. 350 g makaron z serem 250 g jabłko parzone 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 890,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 90,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 260,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,9 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,9
2024-03-31 niedziela	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g ciasto drożdżowe 50 g chrzan 10 g kielbasa biała 80 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		barszcz biały 350 g kotlet z piersi indyka 80 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 460,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 35,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 311,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,8 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,5

## Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-31 niedziela

Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g ciasto drożdżowe 100 g chrzan 10 g kielbasa biała 80 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		barszcz biały I. 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 143,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 291 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,4
Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jabłko parzone 150 g ciasto drożdżowe 100 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		barszcz biały I. 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kasza manna na mleku 250 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 235,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 335,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,3 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,4
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g chrzan 10 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	jabłko parzone 150 g	barszcz biały I. 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 182,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 99,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 345,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,2 <b>Sól</b> [g] 7,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,8
Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 946,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 238,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3

## Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-31 niedziela	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g ciasto drożdżowe 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		barszcz biały 350 g kotlet z piersi indyka 80 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 511 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 340,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,3 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,3
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g ciasto drożdżowe 100 g chrzan 10 g kielbasa biała 80 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		barszcz biały l. 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 357,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 120,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 322,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,3 <b>Sól</b> [g] 7,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g ciasto drożdżowe 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	jabłko parzone 150 g	barszcz biały 350 g kotlet z piersi indyka 80 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 30 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 215,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 289,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,6 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g ciasto drożdżowe 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	jabłko parzone 150 g	barszcz biały l. 350 g bitka wieprzowa 80 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 30 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 1 952,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 247,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,4 <b>Sól</b> [g] 4,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,7