

## Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g		grochowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotlet mielony 50 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g (MLE) marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 281,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 329,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,8 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,3
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g		neapolitańska 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g (MLE) marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 084,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 284,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,5 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółt.	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g jabłko parzone 150 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g		neapolitańska 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 213,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 320,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 91,3 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9

2024-02-26 poniedziałek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	wafle 20 g	neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 288,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 338,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,5 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,7
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 946,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 238,3 <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 ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g		neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kotlet mielony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 293,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 317,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,6 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,1
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g		neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 206,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 289,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,6 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7

2024-02-26 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	kisiel owocowy 150 g	grochowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotlet mielony 50 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 981,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 100,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 277,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,1 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,6
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 50 g rzodkiew 50 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	kisiel owocowy 150 g	neapolitańska 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie wiasnym 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 30 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 768,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 95 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 234,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,8 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22
2024-02-27 wtorek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)		grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) gołąbki 350 g (GLU, MLE) sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 245,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 304,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,3 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,2
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)		grycikowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) surówka z kapusty kwaszonej 100 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 701,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 65,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 218,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 40 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,6

2024-02-27 wtorek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (II)							<p>bulka wroclawska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>grysikowa 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) hache mięsno-warzywne 150 g (<b>GLU, SEL</b>) buraki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g</p>		<p>bulka wroclawska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal/l] [kcal] 2 121,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 101,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 304,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,8</p>
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )	Jablko 1 szt	grysikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) hache mięsno-warzywne 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z kapusty kwaszonej 100 g Ziemniaki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 30 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal/l] [kcal] 2 248,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 328,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,8 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 54,7</p>					
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<p><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</p>					
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		grysikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) gołąbki 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal/l] [kcal] 2 315,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 94,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 333,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,3 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36</p>					

2024-02-27 wtorek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		grysikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) hache mięsno-warzywne 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z kapusty kwaszonej 150 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 132,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 275,7 suma cukrów prostych [g] 62,9 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 30 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Jabłko 1 szt	grysikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) gołąbki 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) indyk z pasieki 30 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 978,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 83,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 267,2 suma cukrów prostych [g] 64 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 30 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Jabłko 1 szt	grysikowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) hache mięsno-warzywne 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z kapusty kwaszonej 100 g Ziemniaki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) indyk z pasieki 30 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 943,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 232,2 suma cukrów prostych [g] 65,1 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,2
2024-02-28 środa	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g dżem 50 g ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU</b> ) kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )		szczawiowa z jajkiem 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Udko kurczaka duszone 120 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 358,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 336,3 suma cukrów prostych [g] 96,4 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,9

2024-02-28 środa

Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g dżem 50 g ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU</b> ) kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )		ziemniaczana 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,6 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 305,8 suma cukrów prostych [g] 100,9 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółc.	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU</b> ) herbata czarna 250 g jabłko parzone 150 g ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )		ziemniaczana 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,8 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 290,1 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
Z ogira łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Jabłko 1 szt ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )	wafle 20 g	ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,9 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 333,5 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,8
Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	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

2024-02-28 środa	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) herbata czarna 250 g Jabłko 1 szt ryż na mleku 250 g (MLE)		szczawiowa z jajkiem 350 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Udko kurczaka duszone 120 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g (MLE) rzodkiew 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 462,7 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 331 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) herbata czarna 250 g Jabłko 1 szt ryż na mleku 250 g (MLE)		ziemniaczana 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g (MLE) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 208 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 300,6 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) dżem 30 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) kakao 250 g (MLE) ryż na mleku 150 g (MLE)	wafle 20 g	ziemniaczana 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Udko kurczaka duszone 120 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasta z sera białego i ryby 50 g (MLE) rzodkiew 50 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 042 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 287,4 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) dżem 30 g ciasto drożdżowe 50 g (GLU) kakao 250 g (MLE) ryż na mleku 150 g (MLE)	wafle 20 g	ziemniaczana 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka bankietowa 30 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) pasta z sera białego i ryby 50 g (MLE) rzodkiew 50 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 848 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 257,7 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,6

2024-02-29 czwartek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 40 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)		kapuśniak z kwaszonej kapusty 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotlet mielony 50 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,6 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 90,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 274,2 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 40 g ser topiony 50 g (MLE) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)		koperkowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 247,3 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółt. (II)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g (GLU, MLE)		koperkowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g makaron na mleku 250 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,2 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 298,1 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	wafle 20 g	koperkowa 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 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 Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,5 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 325,5 suma cukrów prostych [g] 40,1 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 45



2024-02-29 czwartek

Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 946,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 238,3 <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 ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 40 g jablko parzone 150 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		kapuśniak z kwaszonej kapusty 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) kotlet mielony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 343,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,3 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,1
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 40 g jablko parzone 150 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		koperkowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 252 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 296,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,4 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,9
Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 30 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	wafle 20 g	kapuśniak z kwaszonej kapusty 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) kotlet mielony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 35 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 063,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 252,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,1 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,9

## Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-29 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 30 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	wafle 20 g	koperkowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pulpety w sosie własnym 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 35 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 957,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 228,2 suma cukrów prostych [g] 48 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,8
	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) sałata 5 g miód 25 g jablko parzone 150 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g		zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g sos grecki 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 155,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 314,7 suma cukrów prostych [g] 61,5 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,6
2024-03-01 piątek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) sałata 5 g dżem 50 g jablko parzone 200 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g		zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 938 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 55 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 79,3 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,8
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółt (II)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jablko parzone 200 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g		zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g sos warzywny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 097,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,7 suma cukrów prostych [g] 76,1 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3

2024-03-01 piątek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) sałata 5 g jablko parzone 200 g ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 253,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 101 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 333,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,7 <b>Sól</b> [g] 8,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,9
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<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 ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g sałata 5 g jablko parzone 150 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g		zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g sos grecki 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 270,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 319,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,2 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g sałata 5 g dżem 50 g jablko parzone 200 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g		zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 119,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 101,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 62 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 301 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 89 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25

2024-03-01 piątek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 40 g (MLE) sałata 5 g miód 25 g jabłko parzone 150 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g sos grecki 50 g (GLU, SEL) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser topiony 50 g (MLE)	pieczywo mieszane 50 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 017,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 273,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,9 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) Ser biały 40 g (MLE) sałata 5 g miód 25 g jabłko parzone 150 g Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE) herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	zacierkowa 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) ser topiony 50 g (MLE)	bułka wrocławska 30 g (GLU) masło śmietankowe 5 g (MLE) jajko gotowane 60 g (JAJ) ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 824 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 243,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,7 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,6
2024-03-02 sobota	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g (MLE) rzodkiew 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)		pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 100 g (JAJ, GOR) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 172,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 282,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,7 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g (MLE) rzodkiew 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (GLU, MLE)		pomidorowa z ryżem I. 350 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 001,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 100 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 236,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,7 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,4

2024-03-02, sobota

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku zółą (II)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		koperkowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 027,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 58 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 282,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,4 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,8
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g rzodkiew 50 g ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )	Jabłko 1 szt	pomidorowa z ryżem I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 30 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 176 <b>Białko ogółem</b> [g] 99 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 315,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,4 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,2
Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<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 ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		pomidorowa z ryżem 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 387 <b>Białko ogółem</b> [g] 101,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 314,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,9 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32

2024-03-02 sobota	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		pomidorowa z ryżem I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 215,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 267,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26
	Podstawowa P1 (IV -DZ1)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 30 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Jabłko 1 szt	pomidorowa z ryżem 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z białej kapusty 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) indyk z pasieki 30 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 054,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 90,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 35,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 263,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,2 <b>Sól</b> [g] 6,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30
	Łatwostrawna P2 (III - DZ1)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 30 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Jabłko 1 szt	pomidorowa z ryżem I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 90 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) indyk z pasieki 30 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 842,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 96,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 218,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,5 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,9
2024-03-03 niedziela	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) sos śmietanowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 121,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 284,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,2 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3

2024-03-03 niedziela

Latwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		neapolitańska I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 960,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 88,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 249,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,8 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,5
Latwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		koperkowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g Zacierki na mleku 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 916,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 17 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 278,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,8 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,7
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> )	wafle 20 g	neapolitańska I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 284,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 328,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,7
Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<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

2024-03-03 niedziela	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) sos śmietanowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 355,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 315,1 suma cukrów prostych [g] 64,5 <b>Sól</b> [g] 7,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,9
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		neapolitańska l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 195,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 79 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 280,4 suma cukrów prostych [g] 71,2 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	wafle 20 g	neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) sos śmietanowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 35 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 996,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 263 suma cukrów prostych [g] 54,2 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	wafle 20 g	neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 35 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 821,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 228,8 suma cukrów prostych [g] 53,8 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18



**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,