

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		ogórkowa 350 g kotlet mielony 50 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g dżem 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 051,9 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 285,3 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		ziemniaczana na soku 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g dżem 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 757,7 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 223,5 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,7
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku ziół (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		ziemniaczana na soku 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 874,9 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 242,2 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-28 poniedziałek

Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	jablko 1 szt	ziemniaczana na soku 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 165,1 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 320,3 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,4
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	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
Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		ogórkowa 350 g kotlet mielony 50 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g dżem 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 271,9 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 317,4 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		ziemniaczana na soku 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g dżem 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 977,7 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 255,6 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-28 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	jablko 1 szt	ogórkowa 350 g kotlet mielony 50 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g szynka bankietowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g dżem 30 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 933,9 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 267,5 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	jablko 1 szt	ziemniaczana na soku 350 g pulpety w sosie własnym 50 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g szynka bankietowa 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g dżem 30 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 601,9 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 213,3 suma cukrów prostych [g] 73,3 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 20
2024-10-29 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g musztarda 10 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		fasolowa z suchej fasoli 350 g bitka wieprzowa 50 g kasza gryczana na sypko 160 g surówka z czerwonej kapusty 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 443,6 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 39
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g rzodkiew 50 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		koperkowa 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 937,5 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 257,7 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 28

2024-10-29 wtorek

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g jablko parzone 200 g		koperkowa 350 g bitka wieprzowa gotowana 90 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g ryż na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 850,2 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 258,5 suma cukrów prostych [g] 80,4 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g rzodkiew 50 g ziemniaczana 250 g herbata czarna 250 g	wafle 20 g	koperkowa 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 261,1 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 328 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 48,5
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	Wartość energetyczna [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna 250 g		fasolowa z suchej fasoli 350 g bitka wieprzowa 50 g kasza gryczana na sypko 160 g surówka z czerwonej kapusty 100 g kompot 250 g		ryż na mleku 150 g pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 315,6 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 341 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,5

2024-10-29 wtorek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g rzodkiew 50 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		koperkowa 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 151 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 289,7 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna 250 g	wafle 20 g	koperkowa 350 g bitka wieprzowa 50 g kasza gryczana na sypko 80 g surówka z czerwonej kapusty 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 003,4 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 278,9 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna 250 g	wafle 20 g	koperkowa 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g kasza gryczana na sypko 80 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g marmolada z jabłek b/c 200 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 749,9 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 235,7 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
2024-10-30 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g miód 25 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g herbata czarna 250 g		barszcz biały 350 g fazanki z kapustą i mięsem 400 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 226 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 331,6 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4

2024-10-30 środa	Łatwostrawna (II)							<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g miód 25 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g herbata czarna 250 g</p>	<p>barszcz biały I. 350 g Schab gotowany 100 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 1 953,9 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 258,8 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 20,7</p>
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółą (IV)							<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g jabłko parzone 200 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g herbata czarna 250 g</p>	<p>barszcz biały I. 350 g Schab gotowany 100 g marchewka gotowana 150 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 1 888 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 266,6 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2</p>
	Z ogro łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane 20 g						<p>chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g ziemniaczana 250 g herbata czarna 250 g</p>	<p>barszcz biały I. 350 g Schab gotowany 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g Ziemniaki gotowane 120 g kompot 250 g</p>	<p>chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt</p>	<p>chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g sałata 5 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 2 045,5 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 312,9 suma cukrów prostych [g] 36,1 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,3</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>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [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</p>

2024-10-30 środa	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g herbata czarna 250 g		barszcz biały 350 g łazanki z kapustą i mięsem 400 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 380,7 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 342,3 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
	Łatwostrawna C2	bulka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g miód 25 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g herbata czarna 250 g		barszcz biały l. 350 g Schab gotowany 100 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g		bulka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g ser topiony 50 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 104,9 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 259,4 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g miód 25 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz biały 350 g łazanki z kapustą i mięsem 200 g surówka wielowarzywna z olejem 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 pasta z sera białego i ryby 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 884,8 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 284,8 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wroclawska 30 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 50 g pomidor 60 g sałata 5 g miód 25 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz biały l. 350 g Schab gotowany 90 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g Ziemniaki gotowane 100 g kompot 250 g	bulka wroclawska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt	bulka wroclawska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z sera białego i ryby 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 638,6 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 220,7 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,2

2024-10-31 czwartek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g musztarda 10 g kapusta pekińska 100 g makaron na mleku 250 g herbata czarna 250 g		pomidorowa z ryżem 350 g Udko kurczaka duszone 120 g Ziemniaki gotowane 170 g brukselka z wody z bułką tartą 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 137,8 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 90,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 253,7 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g kapusta pekińska 100 g makaron na mleku 250 g herbata czarna 250 g		pomidorowa z ryżem l. 350 g udko kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 869,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 196,6 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółt. (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jabłko parzone 200 g makaron na mleku 250 g herbata czarna 250 g		ryżanka 350 g udko kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 004,4 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 248,8 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g kapusta pekińska 100 g ziemniaczana 250 g herbata czarna 250 g	wafle 20 g	pomidorowa z ryżem l. 350 g udko kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z marchwi i jabłka 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 kielbasa krakowska 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 362 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 308 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,3

2024-10-31 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	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
Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g musztarda 10 g kapusta pekińska 100 g makaron na mleku 250 g herbata czarna 250 g		pomidorowa z ryżem 350 g Udka kurczaka duszone 120 g Ziemniaki gotowane 170 g brukselka z wody z bulką tartą 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 332,3 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 96,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 280,9 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
Łatwostrawna C2	bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g kapusta pekińska 100 g makaron na mleku 250 g herbata czarna 250 g		pomidorowa z ryżem l. 350 g udko kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g		bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 064,4 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 90,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 223,9 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g kapusta pekińska 100 g makaron na mleku 150 g herbata czarna 250 g	budyń na mleku 150 g	pomidorowa z ryżem 350 g Udka kurczaka duszone 120 g Ziemniaki gotowane 120 g brukselka z wody z bulką tartą 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 40 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 137 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 241,3 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-31 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g kapusta pekińska 100 g makaron na mleku 150 g herbata czarna 250 g	budyń na mleku 150 g	pomidorowa z ryżem I. 350 g udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 40 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 848,3 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 203,3 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g kapusta pekińska 50 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		zacierkowa 350 g kotlet z piersi indyka 60 g Ziemniaki gotowane 200 g marchewka z groszkiem 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 113,6 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 298 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
2024-11-01 piątek	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g kapusta pekińska 50 g Płatki owsiane na mleku 350 g herbata czarna 250 g		zacierkowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z /c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 90 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 793,3 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 251,5 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żołą (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g jabłko parzone 150 g Płatki owsiane na mleku 350 g herbata czarna 250 g		zacierkowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot z /c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 937,2 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 288 suma cukrów prostych [g] 87,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2

2024-11-01 piątek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g Płatki owsiane na mleku 350 g herbata czarna 250 g kapusta pekińska 50 g		zacierkowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z/c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 90 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 914,5 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 282,3 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g kapusta pekińska 50 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		zacierkowa 350 g kotlet z piersi indyka 60 g Ziemniaki gotowane 200 g marchewka z groszkiem 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 113,6 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 298 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g kapusta pekińska 50 g Płatki owsiane na mleku 350 g herbata czarna 250 g		zacierkowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z/c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 90 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 793,3 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 251,5 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-01 piątek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g kapusta pekińska 50 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		zacierkowa 350 g kotlet z piersi indyka 60 g Ziemniaki gotowane 200 g marchewka z groszkiem 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 113,6 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 298 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g jabłko parzone 100 g płatki owsiane na mleku 150 g	wafle 20 g	zacierkowa 350 g Udko kurczaka duszone 100 g surówka z kapusty pekińskiej 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 kielbasa krakowska 50 g sałata 5 g kasza manna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 699 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 208 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
2024-11-02 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g jabłko parzone 150 g kasza manna na mleku 250 g herbata czarna 250 g		neapolitańska 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 178,3 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g jabłko parzone 150 g kasza manna na mleku 250 g herbata czarna 250 g		neapolitańska 350 g ryba gotowana 90 g Ziemniaki gotowane 170 g sos warzywny 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 987,2 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 241,2 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2

2024-11-02 sobota	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)		ziemniaczana 350 g ryba gotowana 90 g Ziemniaki gotowane 170 g sos warzywny 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 969,8 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 259,7 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCYCOWA)	wafle 20 g	neapolitańska 350 g ryba gotowana 90 g Ziemniaki gotowane 120 g sos warzywny 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 kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 353,5 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 327,3 suma cukrów prostych [g] 38 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 46
	Papkowata		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1		neapolitańska 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 372,8 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 313,7 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-02 sobota	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g jabłko parzone 150 g kasza manna na mleku 250 g herbata czarna 250 g		neapolitańska 350 g ryba gotowana 90 g Ziemniaki gotowane 170 g sos warzywny 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 181,7 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 268,4 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g kasza manna na mleku 150 g herbata czarna 250 g	wafle 20 g	neapolitańska 350 g ryba smażona 50 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 40 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 953,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 243,5 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g kasza manna na mleku 150 g herbata czarna 250 g	wafle 20 g	neapolitańska 350 g ryba gotowana 50 g Ziemniaki gotowane 100 g sos warzywny 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 40 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 742,4 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 203,1 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
2024-11-03 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g jajko gotowane 60 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		pomidorowa z ryżem 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z czerwonej kapusty 100 g kompot 250 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/l] [kcal] 1 983,7 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 274,4 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5

2024-11-03 niedziela

Łatwostrawna (II)	<p>bulka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g jajko gotowane 60 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g</p>		<p>pomidorowa z ryżem 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g</p>		<p>bulka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 1 686 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 203 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,9</p>
Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółt.	<p>bulka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g</p>		<p>ryżanka 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g</p>		<p>bulka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 2 014,5 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 266,4 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1</p>
Z ogro łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	<p>chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g jajko gotowane 60 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 200 g</p>	jabłko 1 szt	<p>pomidorowa z ryżem 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 120 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g</p>	<p>chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 30 g</p>	<p>chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 1 686,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 311,9 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,9</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>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [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</p>

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-03 niedziela	Podstawowa C1		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g jajko gotowane 60 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		pomidorowa z ryżem 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z czerwonej kapusty 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 218,2 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 304,9 suma cukrów prostych [g] 61 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Łatwostrawna C2		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g jajko gotowane 60 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		pomidorowa z ryżem 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 920,5 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 233,6 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	jabłko 1 szt	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa szynkowa 30 g kapusta pekińska 100 g jajko gotowane 60 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g		pomidorowa z ryżem 350 g Kotlet schabowy 50 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z czerwonej kapusty 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 Zacierki na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 787,7 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 248,1 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	jabłko 1 szt	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa szynkowa 30 g kapusta pekińska 100 g jajko gotowane 60 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g		pomidorowa z ryżem 350 g Schab gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 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 Zacierki na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 547,8 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 190,6 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2