

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-30 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 30 g pasztecik drobiowy 50 szt sałata 10 g rzodkiewka 50 g makaron na mleku 250 g herbata czarna 250 g		kalafiorowa 350 g klopsiki 50 g sos pomidorowy 100 g kasza gryczana na sypko 160 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 099,4 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 308,9 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g pasztecik drobiowy 50 szt sałata 10 g rzodkiewka 50 g makaron na mleku 250 g herbata czarna 250 g		kalafiorowa 350 g pulpety w sosie własnym 80 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka wielowarzywna z olejem 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 072,4 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 284,7 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku ziół (IV)	bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 50 g sałata 10 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g		koperkowa 350 g pulpety w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 966,5 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 272,3 suma cukrów prostych [g] 57 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,5

2024-09-30 poniedziałek	Bogatoresztkowa	salata 10 g salata 10 g		sos pomidorowy 100 g sos pomidorowy 100 g				Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9 Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g pasztecik drobiowy 50 szt salata 10 g rzodkiewka 50 g ziemniaczana 250 g herbata czarna 250 g	wafle 20 g	kalafiorowa l. 350 g pulpety w sosie własnym 80 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g herbata czarna 250 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 251,4 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 342,5 suma cukrów prostych [g] 42 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 52
	O kontrolowanej zawartości KT	salata 10 g		sos pomidorowy 100 g				Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9

2024-09-30 poniedziałek	Ubogoenergetyczna	salata 10 g salata 10 g	sos pomidorowy 100 g sos pomidorowy 100 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9</p>
	Bogatobiałkowa	salata 10 g salata 10 g	sos pomidorowy 100 g sos pomidorowy 100 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9</p>

2024-09-30 poniedziałek	Niskobiałkowa	salata 10 g		sos pomidorowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Eliminacyjna	salata 10 g		sos pomidorowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Eliminacyjna bezglutenowa	salata 10 g		sos pomidorowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Eliminacyjna bezmleczna	salata 10 g		sos pomidorowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9

2024-09-30 poniedziałek	Eliminacyjna wegetariańska	salata 10 g		sos pomidorowy 100 g				Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Płynna	salata 10 g		sos pomidorowy 100 g				Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g salata 10 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g sos pomidorowy 100 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,8 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 245 suma cukrów prostych [g] 45 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Płynna wzmocniona	salata 10 g		sos pomidorowy 100 g				Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-30 poniedziałek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiewka 50 g makaron na mleku 250 g herbata czarna 250 g salata 10 g salata 10 g		kalafiorowa 350 g klopsiki 50 g kasza gryczana na sypko 160 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g sos pomidorowy 100 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 352,7 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 338,6 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 36,7	
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiewka 50 g makaron na mleku 250 g herbata czarna 250 g salata 10 g salata 10 g		kalafiorowa l. 350 g pulpety w sosie własnym 80 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka wielowarzywna z olejem 150 g kompot 250 g sos pomidorowy 100 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 207,7 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 293,5 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 32	
	Z ogra łatwo przysw węgl C3	salata 10 g		sos pomidorowy 100 g					Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g makaron na mleku 150 g herbata czarna 250 g salata 10 g salata 10 g	kisiel owocowy 150 g	kalafiorowa 350 g klopsiki 50 g kasza gryczana na sypko 80 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g sos pomidorowy 100 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 70 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 923,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 266,4 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4	

2024-09-30 poniedziałek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g rzodkiewka 50 g makaron na mleku 150 g herbata czarna 250 g sałata 10 g sałata 10 g	kisiel owocowy 150 g	kalafiorowa I. 350 g pulpety w sosie własnym 80 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g sos pomidorowy 100 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 70 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 790,9 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 225,9 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Łatwostrawna częściowo rozdrobniona	sałata 10 g		sos pomidorowy 100 g				Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Łatwostrawna płynna	sałata 10 g		sos pomidorowy 100 g				Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	sałata 10 g		sos pomidorowy 100 g				Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9

2024-09-30 poniedziałek	Z ogr łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA - DZI)	salata 10 g		sos pomidorowy 100 g		Wartość energetyczna [kcal] l] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Niskobiałkowa normokaloryczna	salata 10 g		sos pomidorowy 100 g		Wartość energetyczna [kcal] l] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Bezglutenowa	salata 10 g		sos pomidorowy 100 g		Wartość energetyczna [kcal] l] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Bezglutenowa, bezmleczna	salata 10 g		sos pomidorowy 100 g		Wartość energetyczna [kcal] l] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9

2024-09-30 poniedziałek	O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	salata 10 g		sos pomidorowy 100 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Wegetariańska	salata 10 g		sos pomidorowy 100 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Bezmleczna	salata 10 g		sos pomidorowy 100 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Śniadanie	salata 10 g		sos pomidorowy 100 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9

2024-09-30 poniedziałek	Kolacja	salata 10 g		sos pomidorowy 100 g				Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Obiad	salata 10 g		sos pomidorowy 100 g				Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
2024-10-01 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g pomidor 60 g salata 5 g kasza manna na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g dżem 40 g		zacierkowa 350 g Udka kurczaka duszone 150 g surówka z białej kapusty 100 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot z /c 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 220,7 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 299,6 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g pomidor 60 g salata 5 g kasza manna na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g dżem 40 g		zacierkowa 350 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 130 g udko kurczaka gotowane 150 g kompot z /c 250 g		mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g bułka wrocławska 60 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 895,2 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 243,4 suma cukrów prostych [g] 90,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,5

2024-10-01 wtorek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)		bulka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g kasza manna na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g jablko parzone 150 g		zacierkowa 350 g Ziemniaki gotowane 170 g udko kurczaka gotowane 150 g buraki gotowane 100 g kompot z/c 250 g		mix tłuszczowy roślinny 15 g bulka wroclawska 60 g herbata czarna z/c 250 g Wędlina drobiowa 40 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 927,8 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 261,9 suma cukrów prostych [g] 91,2 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	Z ogra łatwo przysw węgl (CIKRZYCYCOWA)	jablko 1 szt	mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 30 g pomidor 60 g sałata 5 g chleb razowy 100 g ziemniaczana 350 g herbata czarna 250 g ser żółty 40 g	zacierkowa 350 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 130 g udko kurczaka gotowane 120 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 10 g wędlina wieprzowa 30 g	ziemniaczana 350 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g chleb razowy 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 668,9 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 394,7 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,6	
	Papkowata		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 033,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4	
	Podstawowa C1		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g	zacierkowa 350 g Udło kurczaka duszone 150 g surówka z białej kapusty 100 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot z/c 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 379,1 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 316,3 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8	

2024-10-01 wtorek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g		zacierkowa 350 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków i jabłka 130 g udko kurczaka gotowane 150 g kompot z /c 250 g		mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g bułka wrocławska 60 g herbata czarna z/c 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 053,6 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 260,2 suma cukrów prostych [g] 89,3 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
	Podstawowa P1 (IV - DZ1)	pieczywo mieszane 50 g Wędlina drobiowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g masło śmietankowe 5 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 150 g	jabłko 1 szt	zacierkowa 350 g Udko kurczaka duszone 150 g surówka z białej kapusty 100 g Ziemniaki gotowane 100 g kompot z /c 250 g	ser topiony 50 g masło śmietankowe 5 g pieczywo mieszane 50 g	ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g masło śmietankowe 5 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g pieczywo mieszane 50 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 202,9 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Węglowodany ogółem [g] 266,2 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZ1)	bułka wrocławska 30 g Wędlina drobiowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g masło śmietankowe 5 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 150 g	jabłko 1 szt	zacierkowa 350 g Ziemniaki gotowane 100 g udko kurczaka gotowane 120 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot z /c 250 g	masło śmietankowe 5 g bułka wrocławska 30 g wędlina wieprzowa 40 g	ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g masło śmietankowe 5 g bułka wrocławska 30 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 808,2 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 215,3 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
2024-10-02 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g wędlina wieprzowa 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g		grochowa 350 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot z /c 250 g befszyk z cebulką 100 g		marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 50 g pieczywo mieszane 100 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 235,9 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 324 suma cukrów prostych [g] 82,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-02 środa	Łatwostrawna (II)							<p>wędlina wieprzowa 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g bułka wrocławska 60 g</p>	<p>Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot z /c 250 g grycikowa 350 g hache mięsno-warzywne 150 g</p>		<p>marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 50 g herbata czarna z/c 250 g bułka wrocławska 60 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 869,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 258,1 suma cukrów prostych [g] 88,9 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8</p>
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółt.							<p>wędlina wieprzowa 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna z/c 250 g bułka wrocławska 60 g Płatki owsiane na mleku 250 g</p>	<p>grycikowa 350 g Ziemniaki gotowane 170 g hache mięsno-warzywne 150 g buraki gotowane 100 g kompot z /c 250 g</p>		<p>marmolada z jabłek b/c 300 g herbata czarna z/c 250 g bułka wrocławska 60 g ryż na mleku 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,8 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 302,9 suma cukrów prostych [g] 115 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5</p>
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	wafle 20 g						<p>chleb razowy 100 g wędlina wieprzowa 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g rzodkiew 50 g sałata 5 g ziemniaczana 200 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 350 g</p>	<p>Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g grycikowa 350 g hache mięsno-warzywne 150 g</p>	<p>chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 40 g</p>	<p>marmolada z jabłek b/c 100 g Ser biały 50 g herbata czarna z/c 250 g chleb razowy 100 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,6 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 399,4 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 60,6</p>
	Papkováta							<p>ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g</p>	<p>ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot z /c 250 g</p>		<p>ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4</p>

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-02 środa	Podstawowa C1		pieczywo mieszane 100 g wędlina wieprzowa 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g		grochowa 350 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot z/c 250 g befsztyk z cebulką 100 g		marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 50 g pieczywo mieszane 100 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 449,4 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 355,9 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 39
	Łatwostrawna C2		bułka wrocławska 60 g wędlina wieprzowa 40 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna z/c 250 g		Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot z/c 250 g grycikowa 350 g hache mięsno-warzywne 150 g		marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 50 g herbata czarna z/c 250 g bułka wrocławska 60 g ryż na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 082,6 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 290,1 suma cukrów prostych [g] 101,2 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	wafle 30 g	pieczywo mieszane 50 g wędlina wieprzowa 40 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna z/c 250 g wafle 20 g		grochowa 350 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot z/c 250 g befsztyk z cebulką 80 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 30 g	marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 50 g pieczywo mieszane 50 g herbata czarna z/c 250 g masło śmietankowe 5 g ryż na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 287,8 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 329 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	wafle 30 g	bułka wrocławska 30 g wędlina wieprzowa 40 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g rzodkiew 50 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna z/c 250 g wafle 20 g		grycikowa 350 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g hache mięsno-warzywne 150 g kompot z/c 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 30 g	marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 50 g bułka wrocławska 30 g herbata czarna z/c 250 g masło śmietankowe 5 g ryż na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 040,9 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 280,8 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

2024-10-03 czwartek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 20 g pomidor 60 g sałata 5 g ser żółty 30 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g		fasolowa z suchej fasoli 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot z/c 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałatka jarzynowa 120 g Wędlina drobiowa 40 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 260,6 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 320,3 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g miód 25 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g		krupnik 350 g Schab gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g kompot z/c 250 g		bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałatka jarzynowa 130 g Wędlina drobiowa 40 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 827,8 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 256,9 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółci (IV)	bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 40 g jabłko parzone 180 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g		krupnik 350 g Schab gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 130 g kompot z/c 250 g		bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g herbata czarna z/c 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 831,6 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych [g] 93,6 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g miód 25 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	jabłko 1 szt	krupnik 350 g Schab gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g kompot z/c 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałatka jarzynowa 100 g Wędlina drobiowa 40 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 417,2 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 379 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,8

2024-10-03 czwartek

Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 033,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 20 g pomidor 60 g sałata 5 g ser żółty 20 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g		fasolowa z suchej fasoli 350 g Kotlet schabowy 70 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot z/c 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałatka jarzynowa 100 g Wędlina drobiowa 40 g herbata czarna z/c 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 378,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 347 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 40 g pomidor 60 g sałata 5 g miód 25 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g		krupnik 350 g Schab gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g kompot z/c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałatka jarzynowa 130 g Wędlina drobiowa 40 g herbata czarna z/c 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 047,8 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 289 suma cukrów prostych [g] 83,6 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26
Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 20 g pomidor 60 g sałata 5 g ser żółty 20 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 150 g	jabłko 1 szt	fasolowa z suchej fasoli 350 g Kotlet schabowy 70 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot z/c 250 g	pieczywo mieszane 50 g wędlina wieprzowa 40 g masło śmietankowe 5 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 10 g sałatka jarzynowa 100 g Wędlina drobiowa 40 g herbata czarna z/c 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 210,2 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,8

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-03 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 60 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 20 g pomidor 60 g sałata 5 g ser żółty 20 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 150 g	jabłko 1 szt	krupnik 350 g Schab gotowany 50 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot z/c 250 g	bułka wrocławska 60 g wędlina wieprzowa 40 g masło śmietankowe 10 g	bułka wrocławska 60 g masło śmietankowe 10 g sałata jarzynowa 100 g Wędlina drobiowa 40 g herbata czarna z/c 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 988,5 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g ser topiony 50 g jabłko 1 szt herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ryba smażona 70 g		ryżanka 350 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot z/c 250 g sos grecki 100 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna z/c 250 g Ser biały 50 g dżem 40 g sałata 5 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 245,9 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 329,6 suma cukrów prostych [g] 93,9 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g ser topiony 50 g jabłko 1 szt herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		ryżanka 350 g ryba gotowana 60 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot z/c 250 g sos grecki 120 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna z/c 250 g Ser biały 70 g dżem 40 g sałata 5 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 879,6 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 264,5 suma cukrów prostych [g] 95,4 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółą (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g jabłko parzone 150 g herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		ryżanka 350 g ryba gotowana 60 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot z/c 250 g sos warzywny 100 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna z/c 250 g Wędlina drobiowa 40 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 855,4 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 272,6 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-04 piątek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g ser topiony 50 g jabłko 1 szt herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	ryżanka 350 g ryba gotowana 60 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g sos grecki 120 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 50 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna 250 g Ser biały 70 g pomidor 60 g sałata 5 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 295,7 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 353,2 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,9
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 033,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g ser topiony 50 g jabłko 1 szt herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ryżanka 350 g ryba smażona 60 g Ziemniaki gotowane 170 g		kompot z/c 250 g sos grecki 100 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna z/c 250 g Ser biały 50 g dżem 40 g sałata 5 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 441,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 358,6 suma cukrów prostych [g] 106,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g ser topiony 50 g jabłko 1 szt herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		ryżanka 350 g ryba gotowana 60 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot z/c 250 g sos grecki 120 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g herbata czarna z/c 250 g Ser biały 70 g dżem 40 g sałata 5 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 114,1 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 295,1 suma cukrów prostych [g] 107,8 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-04 piątek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g sałata 5 g ser topiony 50 g jabłko 1 szt herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ryżanka 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 100 g	chrupki kukurydziane 20 g	kompot z /c 250 g sos grecki 100 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g herbata czarna z/c 250 g Ser biały 50 g dżem 40 g sałata 5 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 269,6 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 313 suma cukrów prostych [g] 100 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g sałata 5 g ser topiony 50 g jabłko 1 szt herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ryżanka 350 g ryba gotowana 50 g Ziemniaki gotowane 100 g	chrupki kukurydziane 20 g	sos grecki 100 g kompot z /c 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g herbata czarna z/c 250 g Ser biały 50 g dżem 40 g sałata 5 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 891,8 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 258,5 suma cukrów prostych [g] 99,4 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 22
2024-10-05 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 250 g		zacierkowa 350 g kotlet z piersi indyka 70 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 100 g kompot z /c 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 097,2 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 307 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 300 g jabłko 1 szt		zacierkowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot z /c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 888,7 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 294,4 suma cukrów prostych [g] 100,8 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,4

2024-10-05 sobota

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 300 g jablko parzone 150 g		zacierkowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot z /c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 918,9 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 291,8 suma cukrów prostych [g] 99,1 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
Z ogra łatwo przysw węgl (CIKRZYCYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g jablko 1 szt	wafle 20 g	zacierkowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 40 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 154,3 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 357,6 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,5
Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot z /c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 033,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 250 g		zacierkowa 350 g kotlet z piersi indyka 70 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 100 g kompot z /c 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 318,2 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 338,7 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

2024-10-05 sobota	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 80 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 300 g jabłko 1 szt		zacierkowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot z /c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g makaron na mleku 300 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 968,2 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 307,5 suma cukrów prostych [g] 103,4 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 150 g	wafle 20 g	zacierkowa 350 g kotlet z piersi indyka 70 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z białej kapusty 100 g kompot z /c 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 40 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt makaron na mleku 150 g	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 115,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 286,6 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Wędlina drobiowa 40 g sałata 5 g herbata czarna z/c 250 g kasza manna na mleku 150 g	wafle 30 g	zacierkowa 350 g bitka z piersi indyka gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 120 g buraki gotowane 150 g kompot z /c 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 40 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt makaron na mleku 250 g	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 753,1 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 253,4 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
2024-10-06 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony 350 g klopsiki 50 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g kompot z /c 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 299 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 346,8 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 35

2024-10-06 niedziela	Łatwostrawna (II)		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony 350 g pulpety w sosie własnym 50 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot z/c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 280 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g jablko parzone 150 g		barszcz czerwony 350 g pulpety w sosie własnym 50 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 100 g kompot z/c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Wędlina drobiowa 40 g herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 831,5 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 280,7 suma cukrów prostych [g] 95,8 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	Z ogła łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	jablko 1 szt	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 150 g		barszcz czerwony 350 g pulpety w sosie własnym 50 g kasza jęczmienna na sypko 120 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g wędlina wieprzowa 40 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,1 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 357,7 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,2
	Papkováta		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

2024-10-06 niedziela	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony 350 g klopsiki 50 g kasza jęczmienna na sypko 120 g surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g kompot z /c 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 431,3 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 357,6 suma cukrów prostych [g] 87,5 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony 350 g pulpety w sosie własnym 50 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot z /c 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g rzodkiew 50 g herbata czarna z/c 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 248,5 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 309,6 suma cukrów prostych [g] 86,6 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 150 g	jabłko 1 szt	barszcz czerwony 350 g klopsiki 50 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g kompot z /c 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g Płatki owsiane na mleku 150 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 101,8 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 291,4 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 150 g	jabłko 1 szt	barszcz czerwony 350 g pulpety w sosie własnym 50 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot z /c 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g wędlina wieprzowa 40 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g rzodkiew 50 g Płatki owsiane na mleku 150 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 899,8 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 241,2 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3