

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-10-30 poniedziałek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		barszcz biały 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z białej kapusty 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) dżem 50 g jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 189 <b>Białko ogółem</b> [g] 101 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,1  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 329,7 suma cukrów prostych [g] 83,4 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33
	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		barszcz biały l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) dżem 50 g jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 012,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 96,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,2  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 292,5 suma cukrów prostych [g] 91,4 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,4

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-30 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		barszcz biały l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 102,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 61 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 298,5 suma cukrów prostych [g] 83 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,9
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle ryżowe 20 g	barszcz biały l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 120 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 30 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 60 g jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 283,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 353,3 suma cukrów prostych [g] 65,5 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,2

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-30 poniedziałek	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko</b> <b>ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	barszcz biały 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z białej kapusty 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) dżem 50 g jablko parzone 100 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 2 385,5 <b>Białko</b> <b>ogółem [g]</b> 112,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,7

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-30 poniedziałek	Łatwostrawna C2		barszcz biały l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) dżem 50 g jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 234,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 322,1 suma cukrów prostych [g] 103,9 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,2
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	wafle ryżowe 20 g	barszcz biały 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 70 g ( <b>GLU</b> ) Sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z białej kapusty 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) dżem 50 g jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 075 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 63 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 298,3 suma cukrów prostych [g] 85,4 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,2

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-30 poniedziałek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	wafle ryżowe 20 g	barszcz biały l. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 70 g ( <b>GLU</b> ) Ziemiaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 30 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) dżem 50 g jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 858,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 257,9 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 21
2023-10-31 wtorek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU</b> ) miód 25 g kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) jablko parzone 150 g płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		ogórkowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Udko kurczaka duszone 100 g ryż na sypko 160 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g sałata 5 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 341,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 82,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,6  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 343,8 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-31 wtorek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU</b> ) miód 25 g kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) jabłko parzone 150 g płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	ziemniaczana na soku 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) udko kurczaka gotowane 120 g ryż na sypko 160 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g sałata 5 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 149,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 82,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,2  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 304,1 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (II)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU</b> ) indyk z pasieki 40 g herbata czarna 250 g jabłko parzone 150 g płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	ziemniaczana 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 217,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 99,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,1  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 300,8 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-31 wtorek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 5 g ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g	wafle 20 g	ziemniaczana na soku 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) udko kurczaka gotowane 100 g ryż na sypko 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g sałata 5 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 229,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 330,4 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 7,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,7
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 946,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-31 wtorek	Podstawowa C1	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU</b>) miód 25 g kawa zbożowa na mleku 250 ml (<b>MLE</b>) jabłko parzone 100 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>ogórkowa 350 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>) Udko kurczaka duszone 100 g ryż na sypko 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g sałata 5 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>) kasza manna na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 394,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 339,6 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,5</p>
	Łatwostrawna C2	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU</b>) miód 25 g kawa zbożowa na mleku 250 ml (<b>MLE</b>) jabłko parzone 150 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>ziemniaczana na soku 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) udko kurczaka gotowane 120 g ryż na sypko 160 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 363,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 335,6 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,9</p>



## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-10-31 wtorek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU</b> ) miód 25 g kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) jabłko parzone 100 g płatki jęczmienne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	wafle 20 g	ogórkowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Udko kurczaka duszone 100 g ryż na sypko 80 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 50 g sałata 5 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 158,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 74 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU</b> ) miód 25 g kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) jabłko parzone 100 g płatki jęczmienne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	wafle 20 g	ziemniaczana na soku 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Udko kurczaka duszone 100 g ryż na sypko 80 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 50 g sałata 5 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 039,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 85,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 266,4 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 17,9

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-01 środa	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g pomidor 60 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>) herbata czarna 250 g</p>	<p>zacierkowa 350 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) kotlet z piersi indyka 60 g (<b>GLU, JAJ</b>) Ziemniaki gotowane 200 g marchewka z groszkiem 150 g (<b>GLU</b>) kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g (<b>MLE</b>) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 114,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,7</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 298,1 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3</p>
	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g pomidor 60 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>) herbata czarna 250 g</p>	<p>zacierkowa 350 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) bitka z piersi indyka gotowana 100 g (<b>GLU</b>) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z /c 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 90 g (<b>MLE</b>) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 1 935,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,2</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1</p>

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-01 środa	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jabłko parzone 150 g Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemiaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot z /c 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 078,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 315,2 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g pomidor 60 g sałata 5 g	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemiaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z /c 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 90 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 1 985,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-01 środa	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g pomidor 60 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g		zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) kotlet z piersi indyka 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g marchewka z groszkiem 150 g ( <b>GLU</b> ) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 2 114,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-01 środa	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g pomidor 60 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z /c 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 90 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 1 935,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,2  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g pomidor 60 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	zacierkowa 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) kotlet z piersi indyka 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g marchewka z groszkiem 150 g ( <b>GLU</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 114,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,7  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 298,1 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-01 środa	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU</b> ) miód 25 g kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) jabłko parzone 100 g płatki jęczmienne na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	wafle 20 g	ogórkowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Udka kurczaka duszone 100 g ryż na sypko 80 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 50 g sałata 5 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 158,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 74 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
2023-11-02 czwartek	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g		pieczarkowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) makaron z kapustą 300 g ( <b>GLU</b> ) bitka wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> ) surówka z pora i ogórka kwaszonego 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 206,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 92,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,2  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 319,2 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-02 czwartek	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	Z zielonego groszku 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) makaron gotowany 160 g ( <b>GLU</b> ) bitka wieprzowa gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) buraki gotowane 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 020 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 283,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,3 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku zółą (II)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g jablko parzone 150 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Ziemiaki gotowane 170 g bitka wieprzowa gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) buraki gotowane 150 g kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 028 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 280,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,9 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,7

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-02 czwartek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g sałata 5 g ziemniaczana 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	Jabłko 1 szt	Z zielonego groszku 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g bitka wieprzowa gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) buraki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 40 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 174,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 17,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 326,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,2 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,1
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 1 946,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 238,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3



## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-02 czwartek	Podstawowa C1	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>) herbata czarna 250 g</p>	<p>pieczarkowa 350 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>) makaron z kapustą 300 g (<b>GLU</b>) bitka wieprzowa 50 g (<b>GLU</b>) surówka z pora i ogórka kwaszonego 100 g (<b>JAJ, GOR</b>) kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 401,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 346,5 suma cukrów prostych [g] 62,1 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,8</p>
	Łatwostrawna C2	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>) herbata czarna 250 g</p>	<p>Z zielonego groszku 350 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>) makaron gotowany 160 g (<b>GLU</b>) bitka wieprzowa gotowana 90 g (<b>GLU</b>) buraki gotowane 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 214,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 310,9 suma cukrów prostych [g] 62,7 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,2</p>

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-02 czwartek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	Jabłko 1 szt	pieczarkowa 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) makaron z kapustą 150 g ( <b>GLU</b> ) bitka wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> ) surówka z pora i ogórka kwaszonego 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) indyk z pasieki 30 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pieprzowa z indyka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 942,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 265,9 suma cukrów prostych [g] 60,8 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,1
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g sałata 5 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	Jabłko 1 szt	Z zielonego groszku 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g bitka wieprzowa gotowana 70 g ( <b>GLU</b> ) buraki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) indyk z pasieki 30 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pieprzowa z indyka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 681,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 224,7 suma cukrów prostych [g] 62,7 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,1

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-03 piątek	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (<b>JAJ</b>) sałatka jarzynowa 120 g (<b>JAJ, SEL, GOR</b>) sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>) herbata czarna 250 g</p>	<p>barszcz ukraiński 350 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>) ryż z jabłkiem 250 g mleczko wanilinowe 100 g (<b>JAJ, MLE</b>) kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g (<b>MLE</b>) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 314,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 80,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,9</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 368,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 117,9 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,7</p>
	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g (<b>JAJ</b>) sałatka jarzynowa 120 g (<b>JAJ, SEL, GOR</b>) sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>) herbata czarna 250 g</p>	<p>barszcz czerwony l. 350 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>) ryż z jabłkiem 250 g mleczko wanilinowe 100 g (<b>JAJ, MLE</b>) kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g (<b>MLE</b>) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 153,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 75 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,6</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 328,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 116,2 <b>Sól</b> [g] 4,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7</p>

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-03 piątek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g herbata czarna 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 006,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,2  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,7 suma cukrów prostych [g] 78,6 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) udko kurczaka gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g ( <b>MLE</b> ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 202,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,6  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 316,3 suma cukrów prostych [g] 51,2 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,6

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-03 piątek	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko</b> <b>ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	barszcz ukraiński 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryż z jabłkiem 250 g mleczko wanilinowe 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g ( <b>MLE</b> ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 2 430,9 <b>Białko</b> <b>ogółem [g]</b> 89,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 65 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 389,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 123,6 <b>Sól [g]</b> 5,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-03 piątek	Łatwostrawna C2		barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryż z jabłkiem 250 g mleczko wanilinowe 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g ( <b>MLE</b> ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 374,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 360 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 128,5 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,4
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz ukraiński 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryż z jabłkiem 250 g mleczko wanilinowe 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) kompot 250 g	chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasta z sera białego i ryby 60 g ( <b>MLE</b> ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 150,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 80,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 340,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 110,5 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-03 piątek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) sałatka jarzynowa 60 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	barszcz czerwony I. 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryż z jabłkiem 250 g mleczko wanilinowe 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) kompot 250 g	chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) indyk z pasieki 30 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasta z sera białego i ryby 60 g ( <b>MLE</b> ) kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 019,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,7 <b>Sól [g]</b> 3,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6
2023-11-04 sobota	Podstawowa (IV)	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g jablko parzone 150 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g		neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 178,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,9 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-04 sobota	Łatwostrawna (III)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g jabłko parzone 150 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g sos warzywny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 118,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 266,3 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jabłko parzone 150 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g sos warzywny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> a[kcal] [kcal] 2 100,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 284,7 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5



## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-04 sobota	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g ziemniaczana 200 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	wafle 20 g	neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 120 g sos warzywny 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 347 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 325,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 38 <b>Sól</b> [g] 8,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 946,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 238,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-04 sobota	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g jablko parzone 150 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 373,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313,8 suma cukrów prostych [g] 65,3 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g jablko parzone 150 g kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 90 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g sos warzywny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot 250 g	bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 313 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,5 suma cukrów prostych [g] 73 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,1

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-04 sobota	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	wafle 20 g	neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> )	pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 954,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,2 <b>Węglowodany</b> 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 ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g kasza manna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata czarna 250 g	wafle 20 g	neapolitańska 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 50 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g sos warzywny 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> )	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 50 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 841,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 82,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 222,1 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,5

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-05 niedziela	Podstawowa (IV)	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g jajko gotowane 60 g (<b>JAJ</b>) herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>tomatowa z ryżem 350 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>) Kotlet schabowy 80 g (<b>GLU, JAJ</b>) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z czerwonej kapusty 100 g (<b>JAJ, GOR</b>) kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 090,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 278,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,7 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,7</p>
	Łatwostrawna (III)	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g jajko gotowane 60 g (<b>JAJ</b>) herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>tomatowa z ryżem 350 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>) Schab gotowany 100 g (<b>GLU</b>) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 934,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 233,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,2 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,9</p>

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-05 niedziela	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (II)		ryżanka 350 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 155,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 109 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,6  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,6 suma cukrów prostych [g] 80,7 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,9
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	Jabłko 1 szt	pomidorowa z ryżem 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 120 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 30 g	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 275,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 77 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,2  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 315,7 suma cukrów prostych [g] 55,6 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,1

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-05 niedziela	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	pomidorowa z ryżem 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z czerwonej kapusty 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> <b>a[kcal] [kcal]</b> 2 325,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-05 niedziela	Łatwostrawna C2		<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g jajko gotowane 60 g (<b>JAJ</b>) herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>tomatowa z ryżem 350 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>) Schab gotowany 100 g (<b>GLU</b>) Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>) mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 168,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 264,5 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,5</p>
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	Jabłko 1 szt	<p>tomatowa z ryżem 350 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>) Kotlet schabowy 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Ziemniaki gotowane 100 g surówka z czerwonej kapusty 100 g (<b>JAJ, GOR</b>) kompot 250 g</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (<b>GLU</b>) masło śmietankowe 5 g (<b>MLE</b>) Parówka drobiowa 30 g</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g (<b>GLU</b>) masło śmietankowe 5 g (<b>MLE</b>) pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 894,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 251,9 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 5,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29</p>	

## Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-05 niedziela	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa szynkowa 30 g kapusta pekińska 100 g jajko gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Jabłko 1 szt	pomidorowa z ryżem 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Schab gotowany 70 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa 30 g	bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jogurt naturalny 150 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 1 760,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 214,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,8 <b>Sól [g]</b> 4,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20
----------------------	-----------------------------	---	--------------	---	---	---	---	---



SPZOZ Mińsk Mazowieck

Szpitalna 37, 05-300, Mińsk Mazowiecki

### **Oznaczenia alergenów:**

- GLU* - *Zboża zawierające gluten,*
- SKR* - *Skorupiaki i pochodne,*
- JAJ* - *Jaja i pochodne,*
- RYB* - *Ryby i pochodne,*
- OZI* - *Orzechy ziemne i pochodne,*
- SOJ* - *Soja i pochodne,*
- MLE* - *Mleko i pochodne,*
- ORZ* - *Orzechy,*
- SEL* - *Seler i pochodne,*
- GOR* - *Gorczyca i produkty pochodne,*
- SEZ* - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- S02* - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- ŁUB* - *Łubin i produkty pochodne,*
- MCK* - *Mięczaki i pochodne,*