

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-01 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew sałata ciasto drożdżowe herbata czarna kasza manna na mleku		pomidorowa z ryżem kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 218,7 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 307,8 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew sałata ciasto drożdżowe herbata czarna kasza manna na mleku		pomidorowa z ryżem bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 811,1 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 243,9 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku zółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa jabłko parzone ciasto drożdżowe herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 906,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 288,2 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-01 środa	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew sałata herbata czarna ziemniaczana	chrupki kukurydziane	pomidorowa z ryżem bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 109,8 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 319,1 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 49
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew sałata herbata czarna kasza manna na mleku		pomidorowa z ryżem kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 294,2 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 315,7 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew sałata ciasto drożdżowe herbata czarna kasza manna na mleku		pomidorowa z ryżem bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 032,1 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 275,6 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-01 środa	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa rzodkiew sałata ciasto drożdżowe herbata czarna kasza manna na mleku	chrupki kukurydziane	pomidorowa z ryżem kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka wielowarzynna z olejem kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa jabłko makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 024,5 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 278,6 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa rzodkiew sałata ciasto drożdżowe herbata czarna kasza manna na mleku	chrupki kukurydziane	pomidorowa z ryżem bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzynna z olejem kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa jabłko makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 636,1 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 224,5 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
2025-01-02 czwartek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa ser topiony pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		kapuśniak z kwaszonej kapusty kotlet mielony Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 197,8 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 274,1 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa ser topiony pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		koperkowa pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 965 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 220 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-02 czwartek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa jablko parzone pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		koperkowa pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 110 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 269,2 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 23
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa szynkowa ser topiony pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku	wafle	kapuśniak z kwaszonej kapusty kotlet mielony Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa sałata herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 063,1 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 252,3 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa szynkowa ser topiony pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku	wafle	koperkowa pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe ser żółty	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa sałata herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 850,7 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 207,7 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,1
2025-01-03 piątek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata miód jablko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna		zacierkowa ryba smażona Ziemniaki gotowane sos grecki kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 155 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6

2025-01-03 piątek	Łatwostrawna (II)		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata dżem jablko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna		zacierkowa ryba gotowana Ziemniaki gotowane sos warzywny kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 845,2 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 256,3 suma cukrów prostych [g] 81 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydził soku żółt (IV)		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jablko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna		zacierkowa ryba gotowana Ziemniaki gotowane sos warzywny kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa Kasza jęczmienna na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 967 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 268,7 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Z ogła łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata jablko parzone ziemniaczana herbata czarna		zacierkowa ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 252,8 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 333,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,9
	Papkowata		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

2025-01-03 piątek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki sałata jabłko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna		zacierkowa ryba smażona Ziemniaki gotowane sos grecki kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 269,8 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 319,4 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki sałata dżem jabłko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna		zacierkowa ryba smażona Ziemniaki gotowane sos warzywny kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 026,6 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 280,6 suma cukrów prostych [g] 90,8 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Podstawowa P1 (IV -DZl)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały sałata miód jabłko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna	chrupki kukurydziane	zacierkowa ryba smażona Ziemniaki gotowane sos grecki kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 017,1 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 273,5 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZl)	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały sałata miód jabłko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna	chrupki kukurydziane	zacierkowa ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe ser topiony	bułka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 717,7 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 223,3 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 19

2025-01-04 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna ser topiony rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku		pomidorowa z ryżem Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,6 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 279 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna ser topiony rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku		pomidorowa z ryżem I. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 753,2 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 205,6 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki jabłko parzone herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		koperkowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 886,3 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 255,6 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna rzodkiew ziemniaczana	jabłko	pomidorowa z ryżem I. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 311,9 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 49

2025-01-04 sobota

Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna ser topiony rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku		pomidorowa z ryżem Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,1 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 310,4 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna ser topiony rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku		pomidorowa z ryżem l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,7 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 237 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska herbata czarna ser topiony rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku	jabłko	pomidorowa z ryżem Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe indyk z pasieki	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 947,6 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 259,5 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8

2025-01-04 sobota	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa krakowska herbata czarna ser topiony rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku	jabłko	pomidorowa z ryżem I. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 629,4 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 194,4 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa ogórek kwaszony sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku	neapolitańska bitka z piersi indyka gotowana sos śmietanowy Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 125,4 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 285,1 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5	
2025-01-05 niedziela	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa ogórek kwaszony sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku	neapolitańska I. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 823,8 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 223,4 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7	
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa jabłko parzone herbata czarna Płatki owsiane na mleku	koperkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka Zacierki na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 775 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 251,7 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,9	

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-05 niedziela

Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa ogórek kwaszony sałata herbata czarna ziemniaczana	wafle	neapolitańska l. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 288,4 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,9
Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa ogórek kwaszony sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		neapolitańska bitka z piersi indyka gotowana sos śmietanowy Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa kapusta pekińska herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 359,9 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 315,7 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa ogórek kwaszony sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		neapolitańska l. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa kapusta pekińska herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 058,3 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 253,9 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3

2025-01-05 niedziela	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa szynkowa ogórek kwaszony sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku	wafle	neapolitańska bitka z piersi indyka gotowana sos śmietanowy Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa kapusta pekińska herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 001,1 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 263,6 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa szynkowa ogórek kwaszony sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku	wafle	neapolitańska bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa kapusta pekińska herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 719,7 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 209 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
2025-01-06 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata jabłko kawa zbożowa na mleku makaron na mleku kielbasa krakowska		barszcz biały żeberka wieprzowe duszone w sosie własnym Ziemniaki gotowane kapusta kwaszona zasmażana kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 290,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 296,2 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata jabłko parzone kawa zbożowa na mleku makaron na mleku kielbasa krakowska		barszcz biały I. pulpety w sosie własnym kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot z /c		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka kapusta pekińska herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 034 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 288 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 27

2025-01-06 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)							bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jablko parzone makaron na mleku indyk z pasieki herbata czarna z/c			pulpety w sosie własnym kompot z /c krupnik Ziemniaki gotowane marchewka gotowana			bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 864,8 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 280,3 suma cukrów prostych [g] 93,3 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9	
	Z ogra łatwo przysw węgl (CIKRZYCYCOWA)							chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata jablko parzone herbata czarna ziemniaczana kielbasa krakowska	chrupki kukurydziane		barszcz biały l. pulpety w sosie własnym kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot			chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ogonówka kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 593,8 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 400,4 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 57
	Papkowata							herbata czarna z/c ziemniaczana z dodatkiem białkowym			kompot z /c ziemniaczana z dodatkiem białkowym			herbata czarna z/c ziemniaczana z dodatkiem białkowym	jogurt naturalny	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 mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata jablko kawa zbożowa na mleku makaron na mleku kielbasa krakowska			barszcz biały żeberka wieprzowe duszone w sosie własnym Ziemniaki gotowane kapusta kwaszona zasmażana kompot			pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka kapusta pekińska herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 512,1 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 325,8 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2	

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-06 poniedziałek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata jabłko parzone kawa zbożowa na mleku makaron na mleku kielbasa krakowska		barszcz biały l. pulpety w sosie własnym kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot z /c		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka kapusta pekińska herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 255,5 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 317,5 suma cukrów prostych [g] 95,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Podstawowa P1 (IV -DZl)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały sałata jabłko kawa zbożowa na mleku makaron na mleku kielbasa krakowska	chrupki kukurydziane	barszcz biały żeberka wieprzowe duszone w sosie własnym Ziemniaki gotowane kapusta kwaszona zasmażana kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony	pieczywo mieszane masło śmietankowe ogonówka kapusta pekińska herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 168,8 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 262,6 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZl)	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały sałata kielbasa krakowska makaron na mleku jabłko parzone kawa zbożowa na mleku	chrupki kukurydziane	barszcz biały l. pulpety w sosie własnym surówka z marchwi i jabłka kompot z /c kasza jęczmienna na sypko	bułka wrocławska masło śmietankowe ser topiony	bułka wrocławska masło śmietankowe ogonówka kapusta pekińska herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 958 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 247,6 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 24
2025-01-07 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki pomidor sałata kasza manna na mleku herbata czarna z/c dżem		zacierkowa Udka kurczaka duszone surówka z białej kapusty Ziemniaki gotowane kompot z /c		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 252,7 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 299,5 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-07 wtorek

Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki pomidor sałata kasza manna na mleku herbata czarna z/c dżem		zacierkowa Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka udko kurczaka gotowane kompot z /c		mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony bułka wrocławska herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 927,2 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 243,4 suma cukrów prostych [g] 90,4 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółt. (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki kasza manna na mleku herbata czarna z/c jabłko parzone		zacierkowa Ziemniaki gotowane udko kurczaka gotowane buraki gotowane kompot z /c		mix tłuszczowy roślinny bułka wrocławska herbata czarna z/c indyk z pasieki płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 991,8 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 261,9 suma cukrów prostych [g] 91,2 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
Z ogira łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki pomidor sałata chleb razowy ziemniaczana herbata czarna ser żółty	jabłko	zacierkowa Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka udko kurczaka gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa	ziemniaczana mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony chleb razowy herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 691,1 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 394,7 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,6
Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna z/c		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot z /c		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna z/c	jogurt naturalny	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

2025-01-07 wtorek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki pomidor sałata kasza manna na mleku herbata czarna z/c		zacierkowa Udka kurczaka duszone surówka z białej kapusty Ziemniaki gotowane kompot z /c		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony płatki jęczmienne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 411,1 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 316,3 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki pomidor sałata kasza manna na mleku herbata czarna z/c		zacierkowa Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka udko kurczaka gotowane kompot z /c		mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony bułka wrocławska herbata czarna z/c płatki jęczmienne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 085,6 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 260,2 suma cukrów prostych [g] 89,3 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane indyk z pasieki pomidor sałata masło śmietankowe herbata czarna z/c kasza manna na mleku	jabłko	zacierkowa Udka kurczaka duszone surówka z białej kapusty Ziemniaki gotowane kompot z /c	ser topiony masło śmietankowe pieczywo mieszane	ser topiony ogórek kwaszony masło śmietankowe płatki jęczmienne na mleku pieczywo mieszane	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 234,9 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 266,2 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska indyk z pasieki pomidor sałata masło śmietankowe herbata czarna z/c kasza manna na mleku	jabłko	zacierkowa Ziemniaki gotowane udko kurczaka gotowane surówka z buraków i jabłka kompot z /c	masło śmietankowe bułka wrocławska kielbasa szynkowa	ser topiony ogórek kwaszony masło śmietankowe bułka wrocławska płatki jęczmienne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 837,8 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 215,3 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,5

2025-01-08 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane kielbasa krakowska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna z/c		grochowa Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot z /c befsztyk z cebulką		marmolada z jabłek b/c Ser biały pieczywo mieszane herbata czarna z/c	jogurt naturalny	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
	Łatwostrawna (II)	kielbasa krakowska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna z/c bułka wrocławska		Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot z /c grysikowa hache mięśno-warzywne		marmolada z jabłek b/c Ser biały herbata czarna z/c bułka wrocławska	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 889,1 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 264,6 suma cukrów prostych [g] 96,1 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółci (IV)	kielbasa krakowska mix tłuszczowy roślinny herbata czarna z/c bułka wrocławska Płatki owsiane na mleku		grysikowa Ziemniaki gotowane hache mięśno-warzywne buraki gotowane kompot z /c		marmolada z jabłek b/c herbata czarna z/c bułka wrocławska ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[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
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy kielbasa krakowska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane rzodkiew sałata ziemniaczana herbata czarna ziemniaczana	wafle	Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot grysikowa hache mięśno-warzywne	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa	marmolada z jabłek b/c Ser biały herbata czarna z/c chleb razowy	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 517,6 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 406 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 60,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-08 środa	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna z/c		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot z /c		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna z/c	jogurt naturalny	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 kielbasa krakowska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane rzodkiew salata Płatki owsiane na mleku herbata czarna z/c		grochowa Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot z /c befszyk z cebulką		marmolada z jabłek b/c Ser biały pieczywo mieszane herbata czarna z/c ryż na mleku	jogurt naturalny	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 kielbasa krakowska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane rzodkiew salata Płatki owsiane na mleku herbata czarna z/c		Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot z /c grysikowa hache mięsno-warzywne		marmolada z jabłek b/c Ser biały herbata czarna z/c bułka wrocławska ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,6 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 296,6 suma cukrów prostych [g] 108,4 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane kielbasa krakowska masło śmietankowe jajko gotowane rzodkiew salata Płatki owsiane na mleku herbata czarna z/c wafle	wafle	grochowa Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot z /c befszyk z cebulką	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa	marmolada z jabłek b/c Ser biały pieczywo mieszane herbata czarna z/c masło śmietankowe ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,8 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 335,5 suma cukrów prostych [g] 92,3 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-08 środa	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska kielbasa krakowska masło śmietankowe jajko gotowane rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna z/c wafle	wafle	grysikowa Ziemniaki gotowane buraki gotowane hache mięсно-warzywne kompot z /c	bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa	marmolada z jabłek b/c Ser biały bułka wrocławska herbata czarna z/c masło śmietankowe ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 060,9 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 287,4 suma cukrów prostych [g] 99,6 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata ser żółty herbata czarna z/c makaron na mleku		fasolowa z suchej fasoli Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot z /c		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny sałatka jarzynowa indyk z pasieki herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 295,2 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 320,5 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata miód herbata czarna z/c makaron na mleku		krupnik Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot z /c		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny sałatka jarzynowa indyk z pasieki herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 859,8 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa jablko parzone herbata czarna z/c makaron na mleku		krupnik Schab gotowany Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot z /c		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki herbata czarna z/c płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 863,6 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych [g] 93,6 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-09 czwartek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata miód herbata czarna ziemniaczana	jabłko	krupnik Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot z /c	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ogonówka	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny sałatka jarzynowa indyk z pasieki herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 378,3 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 379,5 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,8
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna z/c		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot z /c		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna z/c	jogurt naturalny	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 mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata ser żółty herbata czarna z/c makaron na mleku		fasolowa z suchej fasoli Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot z /c		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny sałatka jarzynowa indyk z pasieki herbata czarna z/c płatki jęczmienne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 413,3 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 347,2 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata miód herbata czarna z/c makaron na mleku		krupnik Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot z /c		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny sałatka jarzynowa indyk z pasieki herbata czarna z/c płatki jęczmienne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 079,8 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 288,9 suma cukrów prostych [g] 83,6 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 26

2025-01-09 czwartek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa pomidor sałata ser żółty herbata czarna z/c makaron na mleku	jabłko	fasolowa z suchej fasoli Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot z /c	pieczywo mieszane ogonówka masło śmietankowe	pieczywo mieszane masło śmietankowe sałatka jarzynowa indyk z pasieki herbata czarna z/c płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 173,9 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 296,7 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wroclawska masło śmietankowe szynka bankietowa pomidor sałata ser żółty herbata czarna z/c makaron na mleku	jabłko	krupnik Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot z /c	bulka wroclawska ogonówka masło śmietankowe	bulka wroclawska masło śmietankowe sałatka jarzynowa indyk z pasieki herbata czarna z/c płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 952,2 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 257,4 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
2025-01-10 piątek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny sałata ser topiony jabłko herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku ryba smażona		ryżanka Ziemniaki gotowane kompot z /c sos grecki		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny herbata czarna z/c Ser biały dżem sałata	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [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)	bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny sałata ser topiony jabłko herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane kompot z /c sos grecki		bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny herbata czarna z/c Ser biały dżem sałata	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-10 piątek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane kompot z /c sos warzywny		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny herbata czarna z/c ogonówka Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 898,5 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 272,9 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane	ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane kompot sos grecki	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny herbata czarna Ser biały pomidor sałata	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[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
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna z/c	ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot z /c		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna z/c	jogurt naturalny	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 mix tłuszczowy roślinny sałata ser topiony jabłko herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku ryżanka ryba smażona Ziemniaki gotowane		kompot z /c sos grecki		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny herbata czarna z/c Ser biały dżem sałata Zacierki na mleku	jogurt naturalny

2025-01-10 piątek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny sałata ser topiony jabłko herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane kompot z /c sos grecki		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny herbata czarna z/c Ser biały dżem sałata Zacierki na mleku	jogurt naturalny	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
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe sałata ser topiony jabłko herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku ryżanka ryba smażona Ziemniaki gotowane	chrupki kukurydziane	kompot z /c sos grecki	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane	pieczywo mieszane masło śmietankowe herbata czarna z/c Ser biały dżem sałata Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [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 masło śmietankowe sałata ser topiony jabłko herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane	chrupki kukurydziane	sos grecki kompot z /c	bułka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane	bułka wrocławska masło śmietankowe herbata czarna z/c Ser biały dżem sałata Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [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