

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-08 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka jajko gotowane pomidor sałata herbata czarna makaron na mleku		barszcz biały I. kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiewka herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 034,1 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 284,5 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka jajko gotowane pomidor sałata herbata czarna makaron na mleku		barszcz biały I. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiewka herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 846 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 250,2 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku zółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka herbata czarna makaron na mleku		ziemniaczana bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa Kasza jęczmienna na mleku jablko parzone herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 993,2 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 286,2 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 23

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-08 poniedziałek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ogonówka pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana jajko gotowane	chrupki kukurydziane	barszcz biały I. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiewka herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 077,7 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 320 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 46
	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 ogonówka pomidor sałata herbata czarna makaron na mleku jajko gotowane		barszcz biały I. kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 228,6 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 311,7 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka pomidor sałata herbata czarna makaron na mleku jajko gotowane		barszcz biały I. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiewka herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 040,5 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 277,5 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,8

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-08 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe ogonówka pomidor sałata herbata czarna makaron na mleku jajko gotowane	chrupki kukurydziane	barszcz biały I. kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 936,4 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 254,2 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe ogonówka ogórek kwaszony ciasto drożdżowe sałata herbata czarna makaron na mleku	chrupki kukurydziane	barszcz biały I. kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa jajko gotowane herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 068,1 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 274,8 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
2024-07-09 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pasztecik drobiowy rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna sałata		brokułowa kotlet mielony Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 021,6 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 282,3 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pasztecik drobiowy rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna sałata		brokułowa pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 934,1 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 255 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-09 wtorek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pasztecik drobiowy rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna salata		brokułowa l. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kca l] [kcal] 1 999,8 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 257,2 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna salata	kisiel owocowy	brokułowa kotlet mielony Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kca l] [kcal] 1 821,4 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 254 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna salata	kisiel owocowy	brokułowa l. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kca l] [kcal] 1 585,7 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 206,6 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 23
2024-07-10 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki ser topiony pomidor salata herbata czarna kasza manna na mleku		szczawiowa z jajkiem udko kurczaka duszone Ziemniaki gotowane salatka wiosenna kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kca l] [kcal] 2 238,9 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 97,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 253,9 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,6

2024-07-10 środa

Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser topiony pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot rzodkiewka		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 90,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 218,7 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,6
Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydził soku żółt (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa jabłko parzone herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki makaron na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,8 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 274,5 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
Z ogła łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana ser topiony	chrupki kukurydziane	ryżanka udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane sałata kompot rzodkiewka	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,3 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 86,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 293,5 suma cukrów prostych [g] 32,6 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,1
Papkowata	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

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-10 środa	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku ser topiony		szczawiowa z jajkiem udko kurczaka duszone Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot rzodkiewka		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa ogórek kwaszony herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 371,7 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 98,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 283,7 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska jajko gotowane pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i chrzanu kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa ogórek kwaszony herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 216 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 284,9 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku ser topiony	chrupki kukurydziane	szczawiowa z jajkiem udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe indyk z pasieki	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa ogórek kwaszony herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 957 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 219,3 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa krakowska pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku ser topiony	jabłko	ryżanka udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa ogórek kwaszony herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 721,2 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 184,2 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,1

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-11 czwartek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki ser biały pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		barszcz czerwony kotlet schabowy Ziemniaki gotowane kapusta biała zasmażana kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,6 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 313,5 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser biały pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		barszcz czerwony schab gotowany Ziemniaki gotowane kalefior z wody z bulką tartą kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,7 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 251,5 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółą (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa jabłko parzone herbata czarna kasza manna na mleku		barszcz czerwony l. schab gotowany Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki makaron na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,2 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 300 suma cukrów prostych [g] 83,4 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser biały pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana kielbasa krakowska	kisiel owocowy	barszcz czerwony l. schab gotowany Ziemniaki gotowane kalefior z wody z bulką tartą kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny parówka drobiowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,1 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 332,8 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,7

2024-07-11 czwartek	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 pomidor salata herbata czarna kasza manna na mleku ser biały		barszcz czerwony kotlet schabowy Ziemniaki gotowane kapusta biała zasmażana kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,3 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 345,2 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser biały pomidor salata herbata czarna kasza manna na mleku		barszcz czerwony l. schab gotowany Ziemniaki gotowane kalafior z wody z bułką tartą kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,6 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 279,2 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska pomidor salata herbata czarna kasza manna na mleku ser biały	jabłko	barszcz czerwony schab gotowany Ziemniaki gotowane kapusta biała zasmażana kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe parówka drobiowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,8 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 270,5 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-11 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe kiełbasa krakowska pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku ser biały	jabłko	barszcz czerwony l. schab gotowany Ziemniaki gotowane kalafior z wody z bułką tartą kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe parówka drobiowa	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 800,7 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 218,2 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek pomidor sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		krupnik ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z majonezem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały rzodkiewka herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 032,7 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 277,8 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek pomidor sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały rzodkiewka herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 840,3 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 241,1 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 24
2024-07-12 piątek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żołą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna		krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa Zacierki na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 973,2 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 286,2 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 23

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-12 piątek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek pomidor sałata ziemniaczana herbata czarna	wafle	krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały herbata czarna rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 253,4 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,3
	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 pasta z jajek pomidor sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		krupnik ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z majonezem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały rzodkiewka herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 267,2 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 308,4 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek pomidor sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały rzodkiewka herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 933,6 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 244,5 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-12 piątek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z jajek pomidor sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna	budyń na mleku	krupnik ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka wielowarzynna z majonezem kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały herbata czarna Zacierki na mleku rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 018,3 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 263,4 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z jajek pomidor sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna	budyń na mleku	krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzynna z olejem kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe ser żółty	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały herbata czarna Zacierki na mleku rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 754,6 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 216,2 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 21
2024-07-13 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ogórek zielony sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		barszcz biały klopsiki Ziemniaki gotowane sałata ze śmietaną kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony kapusta pekińska	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 097,6 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 279 suma cukrów prostych [g] 40 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ogórek zielony sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		barszcz biały I. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony kapusta pekińska	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 154,3 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 254,2 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,7

2024-07-13 sobota

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone herbata czarna Płatki owsiane na mleku		zacierkowa pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 289,7 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 311,6 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 27
Z ogra łatwo przysw węgl (CIURZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ogórek zielony sałata herbata czarna ziemniaczana	wafle ryżowe	barszcz biały l. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony kapusta pekińska	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 527,6 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 342 suma cukrów prostych [g] 34 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,1
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
Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ogórek zielony sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		klopsiki Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony kapusta pekińska Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 282 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 272 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-13 sobota	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ogórek zielony sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		barszcz biały l. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony kapusta pekińska Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 348,8 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 281,5 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska ogórek zielony sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku	wafle ryżowe	barszcz biały l. klopsiki Ziemniaki gotowane sałata ze śmietaną kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe indyk z pasieki	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony kapusta pekińska Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 011,6 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 256,5 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa krakowska ogórek zielony sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku	wafle ryżowe	barszcz biały l. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki	bułka wrocławska masło śmietankowe ser topiony kapusta pekińska Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 1 831,8 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 206,3 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
2024-07-14 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser biały pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		zacierkowa Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 205,6 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 296,5 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-14 niedziela	Łatwostrawna (II)		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser biały pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		zacierkowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 016,9 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 248,7 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydził soku żółtą (IV)		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka ser biały herbata czarna Płatki owsiane na mleku		zacierkowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,6 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 267,6 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
	Z ogła łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle ryżowe	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana ser biały		zacierkowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,5 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 328,6 suma cukrów prostych [g] 43,4 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 44
	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

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-14 niedziela	Podstawowa C1		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser biały pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		zacierkowa Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,5 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 322,6 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Łatwostrawna C2		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser biały pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		zacierkowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,4 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 275,9 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	wafle ryżowe	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		zacierkowa Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy ogórek kwaszony Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,7 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 264,7 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	wafle ryżowe	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa krakowska pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		zacierkowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy ogórek kwaszony Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 746,7 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 206,4 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,2