

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|--|---|--------------|--|--------------|---|------------------|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2025-02-10 poniedziałek | Podstawowa (I) | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa musztarda pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku | | zacierkowa roladka z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z czerwonej kapusty kompot | | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] 2 211,6 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 285,2 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 |
| | Łatwostrawna (II) | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku jablko parzone | | zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot | | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] 1 786 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 241 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 |
| | Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku ziół (IV) | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka herbata czarna Płatki owsiane na mleku jablko parzone | | zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot | | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] 1 846,6 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 264,8 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|-------|--|---|---|------------------|--|
| 2025-02-10 poniedziałek | Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA) | chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana | wafle | zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot | chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały | chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] 2 169 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 331 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 |
| | Papkováta | ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna | | ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot | | ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 |
| | Podstawowa C1 | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana | | zacierkowa roladka z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z czerwonej kapusty kompot | | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] 2 332,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 317,2 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 |
| | Łatwostrawna C2 | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku jablko parzone | | zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot | | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] 2 006 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 273,1 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|---|-------|---|--|--|------------------|---|
| 2025-02-10 poniedziałek | Podstawowa P1 (IV - DZI) | pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku | wafle | zacierkowa roladka z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z czerwonej kapusty kompot | pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały | pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna płatki jęczmienne na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] 1 990 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 260,6 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 |
| | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku | wafle | zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot | bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały | bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna płatki jęczmienne na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] 1 623,9 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 208,2 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 |
| 2025-02-11 wtorek | Podstawowa (I) | pieczywo mieszane jajko gotowane indyk z pasieki sałata ogórek kwaszony herbata czarna ryż na mleku | | grochowa wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot | | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony sałatka jarzynowa herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] 2 397,2 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 304,4 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 |
| | Łatwostrawna (II) | bułka wrocławska jajko gotowane indyk z pasieki sałata ogórek kwaszony herbata czarna ryż na mleku | | barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot | | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony sałatka jarzynowa herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] 1 960,6 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 218,8 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|--|--------|---|--|---|------------------|---|
| 2025-02-11 wtorek | Łatwostrawna C2 | bułka wrocławska jajko gotowane indyk z pasieki sałata ogórek kwaszony herbata czarna ryż na mleku | | barszcz czerwony l. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot | | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony sałatka jarzynowa herbata czarna Zacierki na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 079,7 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 262 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 |
| | Podstawowa P1 (IV -DZI) | pieczywo mieszane masło śmietankowe indyk z pasieki sałata ogórek kwaszony herbata czarna ryż na mleku | jabłko | grochowa pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot | pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa szynkowa | pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony herbata czarna Zacierki na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 151 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 283,8 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34 |
| | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki sałata ogórek kwaszony herbata czarna ryż na mleku | jabłko | barszcz czerwony l. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot | bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa szynkowa | bułka wrocławska masło śmietankowe ser topiony herbata czarna Zacierki na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 1 806,7 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 221,4 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 |
| 2025-02-12 środa | Podstawowa (I) | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny miód ciasto drożdżowe jabłko parzone kakao kasza manna na mleku | | pomidorowa z ryżem Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane kapusta kwaszona zasmażana kompot | | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 158,3 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 346,3 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 |

| | | | | | | | | | |
|------------------|--|----------------------|--|--|---|---|---|------------------|--|
| 2025-02-12 środa | Łatwostrawna (II) | | bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny miód ciasto drożdżowe jabłko parzone kakao kasza manna na mleku | | pomidorowa z ryżem I. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot | | bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,4 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 285,1 suma cukrów prostych [g] 87,8 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 23 |
| | Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydził soku żółtą (IV) | | bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone herbata czarna kasza manna na mleku | | pomidorowa z ryżem I. Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot | | bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa Kasza jęczmienna na mleku herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 817 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 |
| | Z ogła łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA) | chrupki kukurydziane | chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pomidor Ser biały herbata czarna ziemniaczana | | pomidorowa z ryżem I. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot | chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy | chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,2 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 309,8 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 45 |
| | 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 |

| | | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------|---|----------------------|--|--|--|------------------|---|
| 2025-02-12 środa | Podstawowa C1 | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny miód ciasto drożdżowe jablko parzone kakao kasza manna na mleku | | pomidorowa z ryżem Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane kapusta kwaszona zasmażana kompot | | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 352,8 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 373,5 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 34 |
| | Łatwostrawna C2 | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny miód ciasto drożdżowe jablko parzone kakao kasza manna na mleku | | pomidorowa z ryżem l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot | | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 131,9 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 312,4 suma cukrów prostych [g] 100,1 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 |
| | Podstawowa P1 (IV - DZI) | pieczywo mieszane masło śmietankowe miód ciasto drożdżowe jablko parzone kakao kasza manna na mleku | chrupki kukurydziane | pomidorowa z ryżem Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot | pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy | pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 971,4 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 309,7 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 |
| | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska masło śmietankowe miód ciasto drożdżowe jablko parzone kakao kasza manna na mleku | chrupki kukurydziane | pomidorowa z ryżem l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot | bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy | bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 734,5 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 254,2 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sól [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|--|---|-------|--|--|---|------------------|---|
| 2025-02-13 czwartek | Podstawowa (I) | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku | | barszcz biały bitka wieprzowa kasza gryczana na sypko surówka z białej kapusty kompot | | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa rzodkiew herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 306,1 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 |
| | Łatwostrawna (II) | bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku | | barszcz biały I. bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot | | bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa rzodkiew herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,5 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 257,6 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 |
| | Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółą (IV) | bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone herbata czarna Płatki owsiane na mleku | | barszcz biały I. bitka wieprzowa gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot | | bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 964,7 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 266,3 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 |
| | Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA) | chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana | wafle | barszcz biały I. bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot | chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty | chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa rzodkiew herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,3 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 343,7 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------|---|----------------|---|---|---|------------------|---|
| 2025-02-13 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 pasta z sera białego i ryby pomidor salata herbata czarna Płatki owsiane na mleku | | barszcz biały bitka wieprzowa kasza gryczana na sypko surówka z białej kapusty kompot | | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa rzodkiew herbata czarna płatki jęczmienne na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 338,2 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 |
| | Łatwostrawna C2 | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby pomidor salata herbata czarna Płatki owsiane na mleku | | barszcz biały l. bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot | | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa rzodkiew herbata czarna płatki jęczmienne na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,5 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 289,7 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 |
| | Podstawowa P1 (IV -DZI) | pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby pomidor salata herbata czarna Płatki owsiane na mleku | budyń na mleku | barszcz biały bitka wieprzowa kasza gryczana na sypko surówka z białej kapusty kompot | pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty | pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa rzodkiew herbata czarna płatki jęczmienne na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,8 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 274,5 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 |

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|---------------------|--|--|----------------|--|--|--|------------------|---|
| 2025-02-13 czwartek | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku | budyń na mleku | barszcz biały I. bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot | bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały | bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa rzodkiew herbata czarna płatki jęczmienne na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 702,6 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 226,3 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 |
| | Podstawowa (I) | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor | | jarzynowa makaron z serem jablko parzone kompot | | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony miód herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 177,7 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 317,2 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 |
| | Łatwostrawna (II) | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor | | jarzynowa I. makaron z serem jablko parzone kompot | | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony miód herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 882,9 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 250,4 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 |
| 2025-02-14 piątek | Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku zółą (IV) | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka herbata czarna Płatki owsiane na mleku | | ziemniaczana udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane kompot buraki gotowane | | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 868,8 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 220,1 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|-------------------------|---|--|---|------------------|--|
| 2025-02-14 piątek | Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA) | chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna ziemniaczana | chrupki kukurydziane | jarzynowa l. udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot | chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa | chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony szynka bankietowa herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 288,6 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 |
| | 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 sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor | | jarzynowa makaron z serem jabłko parzone kompot | | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony miód herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 372,2 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 344,5 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 |
| | Łatwostrawna C2 | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor | | jarzynowa l. makaron z serem jabłko parzone kompot | | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony miód herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 077,4 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 277,6 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 |

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|--|----------------------|---|---|---|------------------|---|
| 2025-02-14 piątek | Podstawowa P1 (IV -DZI) | pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z jajek sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor | chrupki kukurydziane | jarzynowa makaron z serem jablko parzone kompot | pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa | pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony miód herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 090,2 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 295,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 |
| | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z jajek sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor | chrupki kukurydziane | jarzynowa makaron z serem jablko parzone kompot | bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa | bułka wrocławska masło śmietankowe ser topiony miód herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 985,9 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 265,4 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 |
| 2025-02-15 sobota | Podstawowa (I) | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna | | ogórkowa gulasz wieprzowy kasza jęczmienna na sypko buraki gotowane kompot | | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jablko herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 310 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 316,4 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 |
| | Łatwostrawna (II) | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna | | ryżanka bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko buraki gotowane kompot | | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jablko herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 102,1 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 268,4 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 |

2025-02-15 sobota

| | | | | | | | |
|--|---|-------|--|---|---|------------------|---|
| Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV) | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa Płatki owsiane na mleku herbata czarna | | ryżanka bitka wieprzowa gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot | | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jablko parzone herbata czarna Zacierki na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 979,5 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 257,4 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 22 |
| Z ogra łatwo przysw węgl (CIKRZYCYCOWA) | chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa rzodkiew sałata ziemniaczana herbata czarna | wafle | ryżanka bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko buraki gotowane kompot | chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa | chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jablko herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 289,5 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 354,3 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 |
| 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 szynkowa rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna | | ogórkowa gulasz wieprzowy kasza jęczmienna na sypko buraki gotowane kompot | | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jablko herbata czarna Zacierki na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 453,2 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 345,5 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|---|-------|---|--|---|------------------|---|
| 2025-02-15 sobota | Łatwostrawna C2 | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna | | ryżanka bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko buraki gotowane kompot | | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko herbata czarna Zacierki na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 245,3 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 297,5 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 |
| | Podstawowa P1 (IV -DZI) | pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa szynkowa rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna | wafle | ogórkowa gulasz wieprzowy kasza jęczmienna na sypko buraki gotowane kompot | pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa | pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa jabłko herbata czarna Zacierki na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 1 935,3 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 267,1 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 |
| | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa szynkowa rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna | wafle | ryżanka bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko buraki gotowane kompot | bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa | bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa jabłko herbata czarna Zacierki na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 1 767,6 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 234,3 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 22 |
| 2025-02-16 niedziela | Podstawowa (I) | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska kapusta pekińska herbata czarna makaron na mleku ser topiony | | grysikowa Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z majonezem kompot | | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby rzodkiew herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 225,7 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 290,9 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----------------------|--|--|--|--|--|--|----------------------|--|--|--|---|------------------|---|---|
| 2025-02-16 niedziela | Łatwostrawna (II) | | | | | | | bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska kapusta pekińska herbata czarna makaron na mleku ser topiony | | | | | | bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby rzodkiew herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,3 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 222,8 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 | |
| | Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółt (IV) | | | | | | | bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki jabłko parzone herbata czarna makaron na mleku | | | | | | bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna | jogurt naturalny | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 898,9 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 267,7 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 | |
| | Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA) | | chrupki kukurydziane | | | | | chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska kapusta pekińska herbata czarna ziemniaczana | | chrupki kukurydziane | | | | chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty | | jogurt naturalny | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,4 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 319,2 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 |
| | Papkowata | | | | | | | ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna | | | | | | ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot | | | jogurt naturalny |

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|--|----------------------|---|---|--|------------------|---|
| 2025-02-16 niedziela | Podstawowa C1 | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska kapusta pekińska herbata czarna makaron na mleku | | grysikowa Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot | | pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby rzodkiew herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 303,4 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 322,3 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34 |
| | Łatwostrawna C2 | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska kapusta pekińska herbata czarna makaron na mleku | | grysikowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot | | bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby rzodkiew herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 024,3 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 254,3 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 |
| | Podstawowa P1 (IV -DZI) | pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska kapusta pekińska herbata czarna makaron na mleku | chrupki kukurydziane | grysikowa Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z majonezem kompot | pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty | pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby rzodkiew herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 014,1 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 |
| | Łatwostrawna P2 (III - DZI) | bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa krakowska kapusta pekińska herbata czarna makaron na mleku | chrupki kukurydziane | grysikowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot | bułka wrocławska masło śmietankowe ser żółty | bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby rzodkiew herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku | jogurt naturalny | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 639,9 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 201,1 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 |