

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-07 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g pasta z sera białego i ryby 100 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		bitka wieprzowa 80 g ogórkowa 350 g marchew po mazursku 200 g surówka z białej kapusty 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g szynka bankietowa 40 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 112,2 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 278,5 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g pasta z sera białego i ryby 100 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		bitka wieprzowa 80 g ogórkowa 350 g marchew po mazursku 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g szynka bankietowa 40 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 770,1 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 194,2 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku ziół (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g jablko parzone 150 g		bitka wieprzowa 80 g ziemniaczana 350 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 959,8 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 255,3 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-07 poniedziałek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g pasta z sera białego i ryby 80 g ziemniaczana 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	bitka wieprzowa 80 g ogórkowa 350 g marchew po mazursku 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g szynka bankietowa 40 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 313,2 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 316,5 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,1
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna z/c 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 986,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 248,3 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g pasta z sera białego i ryby 100 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		bitka wieprzowa 80 g ogórkowa 350 g marchew po mazursku 200 g surówka z białej kapusty 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g szynka bankietowa 40 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 306,7 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 305,8 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g pasta z sera białego i ryby 100 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		bitka wieprzowa 80 g ogórkowa 350 g marchew po mazursku 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pomidor 60 g szynka bankietowa 40 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 984,6 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 225,6 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-07 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g sałata 5 g pasta z sera białego i ryby 80 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	bitka wieprzowa 80 g ogórkowa 350 g marchew po mazursku 100 g surówka z białej kapusty 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pomidor 60 g szynka bankietowa 40 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 895,8 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 234,7 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g sałata 5 g pasta z sera białego i ryby 80 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	bitka wieprzowa 80 g ziemniaczana 250 g marchew po mazursku 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pomidor 60 g szynka bankietowa 40 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 614,9 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 169 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,2
2024-10-08 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z zielonego groszku 80 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		pomidorowa z ryżem 350 g kotlet z piersi indyka 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 184,6 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 278,3 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z zielonego groszku 100 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		pomidorowa z ryżem 350 g bitka z piersi indyka gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 938 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 243 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6

2024-10-08 wtorek

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g jablko parzone 150 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		pomidorowa z ryżem 350 g bitka z piersi indyka gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 350 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 812 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 256,4 suma cukrów prostych [g] 81,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
Z ogra łatwo przysw węgl (CIURZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z zielonego groszku 80 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g sałata 5 g ziemniaczana 250 g herbata czarna 250 g	jablko 1 szt	pomidorowa z ryżem 350 g bitka z piersi indyka gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 228 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 341,3 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,6
Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 921,2 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 232,2 suma cukrów prostych [g] 38,1 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
Podstawowa C1	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z zielonego groszku 100 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		pomidorowa z ryżem 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 111,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-08 wtorek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z zielonego groszku 100 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g sałata 5 g Płatki owsiane na mleku 250 g herbata czarna 250 g		pomidorowa z ryżem 350 g bitka z piersi indyka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ser topiony 50 g płatki jęczmienne na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 971,6 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 245,4 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasta z zielonego groszku 60 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna 250 g	jabłko 1 szt	pomidorowa z ryżem 350 g kotlet z piersi indyka 60 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pieprzowa z indyka 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 879,4 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 247,6 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 60 g masło śmietankowe 5 g pasta z zielonego groszku 60 g jajko gotowane 60 g pomidor 60 g Płatki owsiane na mleku 150 g herbata czarna 250 g	jabłko 1 szt	pomidorowa z ryżem 350 g bitka z piersi indyka gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pieprzowa z indyka 40 g sałata 5 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 531,4 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 216,1 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
2024-10-09 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g musztarda 10 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g		barszcz biały 350 g klopsiki 50 g sos pomidorowy 100 g kasza gryczana na sypko 160 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 204 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 311 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3

2024-10-09 środa

Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g		barszcz biały 350 g pulpety w sosie własnym 50 g sos pomidorowy 100 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 898,3 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 247,8 suma cukrów prostych [g] 42,2 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółt. (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g		krupnik 350 g pulpety w sosie własnym 50 g sos pomidorowy 100 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g kasza manna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 859 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 249,3 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
Z ogro łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	wafle 20 g	barszcz biały I. 350 g pulpety w sosie własnym 50 g sos pomidorowy 50 g kasza jęczmienna na sypko 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 312,9 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 345,3 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 46,9
Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/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

2024-10-09 środa	Podstawowa C1					pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g musztarda 10 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g	barszcz biały 350 g klopsiki 50 g sos pomidorowy 100 g kasza gryczana na sypko 160 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g pomidor 60 g kasza manna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 392,1 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 341,7 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Łatwostrawna C2					bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g	barszcz biały 350 g pulpety w sosie własnym 50 g sos pomidorowy 100 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g pomidor 60 g kasza manna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 112,8 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 279,2 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	kisiel owocowy 150 g				pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g musztarda 5 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g	barszcz biały 350 g klopsiki 50 g sos pomidorowy 50 g kasza gryczana na sypko 80 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g pomidor 60 g kasza manna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 984 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 264,5 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	kisiel owocowy 150 g				bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g sałata 5 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 150 g	barszcz biały I. 350 g pulpety w sosie własnym 50 g sos pomidorowy 50 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g pomidor 60 g kasza manna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 746,5 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 216,1 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,3

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-10 czwartek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g ser żółty 20 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g		barszcz ukraiński 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 120 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z majonezem 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 077,8 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 282,4 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 777,4 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 214,7 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku zółą (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 923,7 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 245,6 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g ser żółty 20 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	jabłko 1 szt	barszcz czerwony l. 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 224,7 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 330 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,9

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-10 czwartek

Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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	bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g		bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,9 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 245,3 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
Łatwostrawna C2	bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z olejem 100 g kompot 250 g		bulka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,9 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 245,3 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 30 g ser żółty 20 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jabłko 1 szt	barszcz ukraiński 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z majonezem 80 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 945,4 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 259,6 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-10 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 20 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jabłko 1 szt	barszcz czerwony l. 350 g wątróbka wieprzowa w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka wielowarzywna z olejem 80 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt pomidor 60 g herbata czarna 150 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 889,6 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 221,8 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 22
	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g pomidor 60 g	jarzynowa 350 g makaron z serem 300 g jabłko parzone 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g miód 25 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g pomidor 60 g	jarzynowa l. 350 g makaron z serem 300 g jabłko parzone 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g miód 25 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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	
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku zółą (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g	ziemniaczana 350 g udko kurczaka gotowane 140 g Ziemniaki gotowane 170 g kompot 250 g buraki gotowane 150 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kiebasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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	

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-11 piątek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	jarzynowa I. 350 g udko kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 170 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 30 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g pomidor 60 g		jarzynowa 350 g makaron z serem 300 g jablko parzone 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g miód 25 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g pomidor 60 g		jarzynowa I. 350 g makaron z serem 300 g jablko parzone 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g miód 25 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-11 piątek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasta z jajek 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g pomidor 60 g	chrupki kukurydziane 20 g	jarzynowa 350 g makaron z serem 250 g jablko parzone 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g miód 25 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z jajek 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g pomidor 60 g	chrupki kukurydziane 20 g	jarzynowa I. 350 g makaron z serem 250 g jablko parzone 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 30 g	bułka wrocławska 60 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g miód 25 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 918,3 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 255 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
2024-10-12 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		krupnik 350 g ryba smażona 90 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g jablko 1 szt herbata czarna 250 g dżem 50 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 125,7 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 309,8 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		krupnik 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 80 g jablko parzone 200 g herbata czarna 250 g dżem 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 790,3 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2

2024-10-12 sobota

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		krupnik 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 952,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 273,7 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
Z ogra łatwo przysw węgl (CIURZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	wafle 20 g	krupnik 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 60 g jabłko parzone 100 g herbata czarna 250 g indyk z pasieki 20 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 144,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 326,3 suma cukrów prostych [g] 42,6 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,8
Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		krupnik 350 g ryba smażona 90 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 70 g jabłko 1 szt herbata czarna 250 g dżem 50 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 346,7 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 341,5 suma cukrów prostych [g] 84 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-12 sobota	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g		krupnik 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 80 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g dżem 60 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 011,3 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych [g] 92 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	wafle 20 g	krupnik 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g jabłko 1 szt herbata czarna 250 g dżem 30 g makaron na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 126,5 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 300,6 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	wafle 20 g	krupnik 350 g ryba gotowana 70 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g jabłko 1 szt herbata czarna 250 g dżem 30 g makaron na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 598 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 222,2 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
2024-10-13 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		ogórkowa 350 g bitka wieprzowa 80 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z buraka i cebuli 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 240,1 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 308,9 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-13 niedziela

Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		ziemniaczana na soku 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z buraków i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 727,3 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 241,3 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydził soku żółą (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 250 g		ziemniaczana na soku 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 869,2 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 232,3 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 10 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	jabłko 1 szt	ziemniaczana na soku 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g kasza jęczmienna na sypko 100 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 10 g ser topiony 50 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 10 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 143,2 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 334,9 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,1
Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/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

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-13 niedziela	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		ogórkowa 350 g bitka wieprzowa 80 g kasza jęczmienna na sypko 100 g surówka z buraka i cebuli 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 260,6 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 304,5 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		ziemniaczana na soku 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g kasza jęczmienna na sypko 160 g surówka z buraków i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 940,8 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 273,2 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g	jabłko 1 szt jabłko 1 szt	ogórkowa 350 g bitka wieprzowa 50 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka z buraka i cebuli 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 044,8 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 275,1 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa szynkowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g	jabłko 1 szt jabłko 1 szt	ziemniaczana na soku 350 g bitka wieprzowa gotowana 50 g kasza jęczmienna na sypko 80 g surówka z buraków i jabłka 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 740,4 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 227,4 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5