

## Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-20 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane Parówka drobiowa mix tłuszczowy roślinny sałata musztarda jabłko herbata czarna Płatki owsiane na mleku		Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane marchewka z groszkiem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa pomidor	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 076,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 273,7 suma cukrów prostych [g] 60,2 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,2
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska Parówka drobiowa mix tłuszczowy roślinny sałata jabłko herbata czarna Płatki owsiane na mleku		Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa pomidor	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 823,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 75 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 208,5 suma cukrów prostych [g] 64,2 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,6
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku ziół (IV)	bułka wrocławska pieprzowa z indyka mix tłuszczowy roślinny jabłko parzone herbata czarna Płatki owsiane na mleku		Schab gotowany Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa Zacierki na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 926,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 244,5 suma cukrów prostych [g] 80,2 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,8

2025-01-20 poniedziałek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy Parówka drobiowa mix tłuszczowy roślinny sałata jabłko herbata czarna ziemniaczana	chrupki kukurydziane	Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa pomidor	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 138 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 289,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,3 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,6
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 946,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 238,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane Parówka drobiowa mix tłuszczowy roślinny sałata musztarda jabłko herbata czarna Płatki owsiane na mleku		Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane marchewka z groszkiem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa pomidor Zacierki na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 310,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 94,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 304,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,6 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska Parówka drobiowa mix tłuszczowy roślinny sałata jabłko herbata czarna Płatki owsiane na mleku		Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa pomidor Zacierki na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 069,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 240,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,6 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,6

2025-01-20 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane Parówka drobiowa masło śmietankowe sałata jabłko herbata czarna Płatki owsiane na mleku	kisiel owocowy	Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane marchewka z groszkiem kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa szynkowa pomidor Zacierki na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 918,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 81,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 233,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,7 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska Parówka drobiowa masło śmietankowe sałata jabłko herbata czarna Płatki owsiane na mleku	kisiel owocowy	Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa szynkowa pomidor Zacierki na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 673 <b>Białko ogółem</b> [g] 90,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 179,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,8 <b>Sól</b> [g] 4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 15,4
2025-01-21 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jajko gotowane sałata pomidor herbata czarna z/c ryż na mleku		pieczarkowa gołąbki sos pomidorowy Ziemniaki gotowane kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 103,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 90,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 315,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,4 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,3
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jajko gotowane sałata pomidor herbata czarna z/c ryż na mleku		z zielonego groszku l. surówka z kapusty kwaszonej sos pomidorowy risotto mięsno warzywne kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 932,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 252,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,1 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,5

2025-01-21 wtorek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone herbata czarna z/c ryż na mleku		z zielonego grozdku l. buraki gotowane Ziemniaki gotowane kompot pulpety w sosie własnym		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 936,6 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 280,8 suma cukrów prostych [g] 81,1 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Z ogra łatwo przysw węgl (CIKRZYCYCOWA)	jabłko	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jajko gotowane sałata pomidor herbata czarna z/c ziemniaczana		z zielonego grozdku l. buraki gotowane Ziemniaki gotowane pulpety w sosie własnym kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 239,6 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 347,8 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,4
	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 pieprzowa z indyka jajko gotowane sałata pomidor herbata czarna z/c ryż na mleku		pieczarkowa gołąbki sos pomidorowy Ziemniaki gotowane kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 297,8 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 342,4 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,6

2025-01-21 wtorek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jajko gotowane sałata pomidor herbata czarna z/c ryż na mleku		z zielonego groszku l. sos pomidorowy risotto mięsno warzywne surówka z kapusty kwaszonej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 126,8</b> <b>Białko ogółem [g] 107,2</b> <b>Tłuszcz [g] 70,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 279,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 65,5</b> <b>Sól [g] 6,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,8</b>
	Podstawowa P1 (IV -DZ1)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pieprzowa z indyka jajko gotowane sałata pomidor herbata czarna z/c ryż na mleku	jablko	pieczarkowa gołąbki sos pomidorowy Ziemniaki gotowane kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 837,9</b> <b>Białko ogółem [g] 87,8</b> <b>Tłuszcz [g] 52,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 267,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,3</b> <b>Sól [g] 5,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,7</b>
	Łatwostrawna P2 (III - DZ1)	bułka wrocławska masło śmietankowe pieprzowa z indyka jajko gotowane sałata pomidor herbata czarna z/c ryż na mleku	jablko	z zielonego groszku l. risotto mięsno warzywne sos pomidorowy surówka z kapusty kwaszonej kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 711,8</b> <b>Białko ogółem [g] 90,6</b> <b>Tłuszcz [g] 55,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 225</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66,9</b> <b>Sól [g] 5,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,6</b>
2025-01-22 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki ser żółty rukola herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		kompot zacierkowa Udka kurczaka duszone Ziemniaki gotowane surówka z marchwi, ogórka i cebuli		herbata czarna pieczywo mieszane marmolada z jabłek b/c Ser biały	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 074,7</b> <b>Białko ogółem [g] 100</b> <b>Tłuszcz [g] 62,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 293,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 65,9</b> <b>Sól [g] 6,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,5</b>

2025-01-22 środa	Łatwostrawna (II)		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki ser topiony rukola herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		kompot zacierkowa udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej		herbata czarna bułka wrocławska marmolada z jabłek b/c Ser biały	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 883,3 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 222,4 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 23
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki jabłko parzone herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		kompot zacierkowa udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane marchewka gotowana		herbata czarna bułka wrocławska pieprzowa z indyka makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 871,8 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 253,7 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki ser żółty rukola herbata czarna ziemniaczana		kompot zacierkowa udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa	herbata czarna chleb razowy marmolada z jabłek b/c Ser biały	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 226,8 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 316,3 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,8
	Papkováta		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

2025-01-22 środa	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki ser żółty rukola herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		kompot zacierkowa Udko kurczaka duszone Ziemniaki gotowane surówka z marchwi, ogórka i cebuli		herbata czarna pieczywo mieszane marmolada z jabłek b/c Ser biały makaron na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 295,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 111,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 325,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,2 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,3
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki ser topiony rukola herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		kompot zacierkowa udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej		herbata czarna bułka wrocławska marmolada z jabłek b/c Ser biały makaron na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 104,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 254,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,8 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,8
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe indyk z pasieki ser żółty rukola herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	wafle	kompot zacierkowa Udko kurczaka duszone Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa	herbata czarna pieczywo mieszane marmolada z jabłek b/c Ser biały makaron na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 074,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 257,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,9 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki ser topiony rukola herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	wafle	kompot zacierkowa udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa	herbata czarna bułka wrocławska marmolada z jabłek b/c Ser biały makaron na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 883,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 102 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 208,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,6 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18

2025-01-23 czwartek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby pomidor sałata kawa zbożowa na mleku Płatki owsiane na mleku		solferino łazanki z kapustą i mięsem surówka z marchwi i chrzanu kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy jabłko herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,2 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 321,1 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3
	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby pomidor sałata kawa zbożowa na mleku Płatki owsiane na mleku		ziemniaczana pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy jabłko herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,8 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 269,7 suma cukrów prostych [g] 77 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółą (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ziemniaczana pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki jabłko parzone herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,9 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 298,4 suma cukrów prostych [g] 85,4 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Z ogira łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana	chrupki kukurydziane	solferino pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy jabłko herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,1 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 348,2 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 50



2025-01-23 czwartek	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
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		solferino łazanki z kapustą i mięsem surówka z marchwi i chrzanu kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy jabłko herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,3 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 335,2 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby pomidor sałata kawa zbożowa na mleku Płatki owsiane na mleku		ziemniaczana pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy jabłko herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,6 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 294,5 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby pomidor sałata kawa zbożowa na mleku Płatki owsiane na mleku	chrupki kukurydziane	solferino łazanki z kapustą i mięsem surówka z marchwi i chrzanu kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy jabłko herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 973 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 285,5 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5

## Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-23 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby pomidor sałata kawa zbożowa na mleku Płatki owsiane na mleku	chrupki kukurydziane	solferino pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa krakowska	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy jablko herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 771,3</b> <b>Białko ogółem [g] 90</b> <b>Tłuszcz [g] 59,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 230,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 74</b> <b>Sól [g] 4,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,4</b>	
	2025-01-24 piątek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		barszcz ukraiński pierogi leniwe jablko parzone kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 378,6</b> <b>Białko ogółem [g] 100,1</b> <b>Tłuszcz [g] 80,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 329,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 83,2</b> <b>Sól [g] 6,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30</b>
		Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		barszcz czerwony l. pierogi leniwe jablko parzone kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 076,4</b> <b>Białko ogółem [g] 90,5</b> <b>Tłuszcz [g] 78,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 261,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 80,6</b> <b>Sól [g] 5,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,1</b>
		Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jablko parzone herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		barszcz czerwony l. Ziemniaki gotowane Schab gotowany marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki Zacierki na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 050,8</b> <b>Białko ogółem [g] 105,1</b> <b>Tłuszcz [g] 57</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 294,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 88,1</b> <b>Sól [g] 5,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,9</b>

## Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-24 piątek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna ziemniaczana	wafle	barszcz czerwony l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane kompot marchewka gotowana	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 277 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 340,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,5
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 946,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 238,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		barszcz ukraiński pierogi leniwe jablko parzone kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 487,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 346,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,4 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,6
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		barszcz czerwony l. pierogi leniwe jablko parzone kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 222,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 83 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 88 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,8

2025-01-24 piątek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	kisiel owocowy	barszcz ukraiński pierogi leniwe jablko parzone kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony ogórek kwaszony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 074,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,7 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	kisiel owocowy	barszcz czerwony l. pierogi leniwe jablko parzone kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe ser żółty	bułka wrocławska masło śmietankowe ser topiony ogórek kwaszony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 842,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 229,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,4 <b>Sól [g]</b> 5,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,5
2025-01-25 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ryżanka ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 210,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 84 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,7 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 820,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 248 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,6 <b>Sól [g]</b> 4,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,5

2025-01-25 sobota	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki jabłko parzone herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 032,6 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 291,1 suma cukrów prostych [g] 85,7 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Z ogra łatwo przysw węgl (CIKRZYCYCOWA)	jabłko	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały rzodkiew	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 155 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 326,6 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,1
	Papkowata		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 Płatki owsiane na mleku		ryżanka ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 365 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 333,7 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

## Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-25 sobota	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 014,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 98,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 275,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jabłko	ryżanka ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały dżem Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 995,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 80,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 73 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 266,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,5 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jabłko	ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały dżem Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 659,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 79,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 215,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,9 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,3
2025-01-26 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna ryż na mleku		neapolitańska Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z czerwonej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 979,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 82,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 301,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,8 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,3

2025-01-26 niedziela

Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna ryż na mleku		neapolitańska Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 682,9 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 227,4 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 20
Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka herbata czarna ryż na mleku jabłko parzone		ziemniaczana Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,3 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 273,1 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna ziemniaczana	chrupki kukurydziane	neapolitańska Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,5 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 35,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,5
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

2025-01-26 niedziela	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna ryż na mleku		neapolitańska Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z czerwonej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 289,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 98,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 343 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,2 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7
	Łatwostrawna C2	bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna ryż na mleku Płatki owsiane na mleku		neapolitańska Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 993 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 268,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,3 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,4
	Podstawowa P1 (IV -DZl)	pieczywo mieszane masło śmietankowe ogonówka sałata herbata czarna ryż na mleku	chrupki kukurydziane	neapolitańska Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z czerwonej kapusty kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 840,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 83,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 258,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,9
	Łatwostrawna P2 (III - DZl)	bulka wroclawska masło śmietankowe ogonówka sałata herbata czarna ryż na mleku	chrupki kukurydziane	neapolitańska Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	bulka wroclawska masło śmietankowe kielbasa krakowska	bulka wroclawska masło śmietankowe pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 488,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 79,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 191,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 45,8 <b>Sól</b> [g] 4,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,7