

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-25 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ciasto drożdżowe miód kakao jabłko makaron na mleku		szczawiowa z jajkiem kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 420,1 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 351,8 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ciasto drożdżowe miód kakao jabłko makaron na mleku		grysikowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 930,3 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 287 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku zółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa herbata czarna jabłko parzone makaron na mleku		grysikowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 839,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 262 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1

2024-11-25 poniedziałek

Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa ser żółty jabłko herbata czarna ziemniaczana	wafle	grysikowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 232,3 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 342,6 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,7
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 ciasto drożdżowe miód kakao jabłko makaron na mleku		szczawiowa z jajkiem kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa kapusta pekińska herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 472,4 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 357,4 suma cukrów prostych [g] 81 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ciasto drożdżowe miód kakao jabłko makaron na mleku		grysikowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa kapusta pekińska herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 164,8 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 317,6 suma cukrów prostych [g] 89,3 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

2024-11-25 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	masło śmietankowe pieczywo mieszane miód kakao jabłko makaron na mleku budyń na mleku		grysikowa kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe wędlina wieprzowa kapusta pekińska herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 243,2 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 319,6 suma cukrów prostych [g] 91 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	masło śmietankowe bułka wrocławska miód kakao jabłko makaron na mleku budyń na mleku		grysikowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bułka wrocławska masło śmietankowe wędlina wieprzowa kapusta pekińska herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 785,5 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 86,9 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 21,5
2024-11-26 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa ser żółty sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		ogórkowa Udko kurczaka duszone ryż na sypko surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa pomidor	KEFIR	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 146,9 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 40,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa ser topiony sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		ziemniaczana na soku udko kurczaka gotowane ryż na sypko surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa pomidor	KEFIR	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 818,2 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 211,1 suma cukrów prostych [g] 39,5 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

2024-11-26 wtorek

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku jablko parzone		ziemniaczana na soku udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa Płatki owsiane na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 815,9 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 235,6 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
Z ogra łatwo przysw węgl (CIKRZYCYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa ser topiony sałata herbata czarna ziemniaczana	jablko	ziemniaczana na soku udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa pomidor	KEFIR	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 114,2 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 45,1
Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 931,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 236,1 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		ogórkowa Udko kurczaka duszone ryż na sypko surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa pomidor Płatki owsiane na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 273 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 306,9 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-26 wtorek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa ser topiony sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		ziemniaczana na soku udko kurczaka gotowane ryż na sypko surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa pomidor Płatki owsiane na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 039,7 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 240,7 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,1
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe wędlina wieprzowa ser żółty sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jablko parzone	ogórkowa Udko kurczaka duszone ryż na sypko surówka z kapusty pekińskiej kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy	pieczywo mieszane masło śmietankowe Wędlina drobiowa pomidor Płatki owsiane na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 904,8 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 228 suma cukrów prostych [g] 51,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe wędlina wieprzowa ser żółty sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jablko parzone	ziemniaczana na soku udko kurczaka gotowane ryż na sypko surówka z kapusty pekińskiej kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy	bułka wrocławska masło śmietankowe Wędlina drobiowa pomidor Płatki owsiane na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 590,4 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 178,1 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,9
2024-11-27 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane Wędlina drobiowa ogórek kwaszony sałata kasza manna na mleku herbata czarna		fasolowa z suchej fasoli klopsiki sos pomidorowy kasza gryczana na sypko surówka z buraka i cebuli		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa kapusta pekińska		Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 127,3 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 307,7 suma cukrów prostych [g] 39,7 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6

2024-11-27 środa	Łatwostrawna (II)						<p>bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane Wędlina drobiowa ogórek kwaszony sałata kasza manna na mleku herbata czarna</p>	<p>barszcz biały I. pulpety w sosie własnym sos pomidorowy kasza jęczmienna na sypko surówka z buraków i jabłka</p>			<p>bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa kapusta pekińska</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 853,4 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9</p>
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółą (IV)						<p>bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa jabłko parzone kasza manna na mleku herbata czarna</p>	<p>barszcz biały I. pulpety w sosie własnym sos pomidorowy Ziemniaki gotowane buraki gotowane</p>			<p>bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa ryż na mleku</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 845,2 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 259,7 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5</p>
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane					<p>chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane Wędlina drobiowa ogórek kwaszony sałata ziemniaczana herbata czarna</p>	<p>barszcz biały I. pulpety w sosie własnym sos pomidorowy kasza jęczmienna na sypko surówka z buraków i jabłka</p>	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty		<p>chleb razowy mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa kapusta pekińska</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,1 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 322,1 suma cukrów prostych [g] 35,8 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,9</p>
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna					<p>ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna</p>	<p>ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot</p>			<p>ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna</p>	<p>jogurt naturalny</p>

2024-11-27 środa	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane Wędlina drobiowa ogórek kwaszony sałata kasza manna na mleku herbata czarna		fasolowa z suchej fasoli klopsiki sos pomidorowy kasza gryczana na sypko surówka z buraka i cebuli		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa kapusta pekińska ryż na mleku		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,8 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 339,6 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane Wędlina drobiowa ogórek kwaszony sałata kasza manna na mleku herbata czarna		barszcz biały I. pulpety w sosie własnym sos pomidorowy kasza jęczmienna na sypko surówka z buraków i jabłka		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa kapusta pekińska ryż na mleku		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,9 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane Wędlina drobiowa ogórek kwaszony sałata kasza manna na mleku herbata czarna	chrupki kukurydziane	fasolowa z suchej fasoli klopsiki sos pomidorowy kasza gryczana na sypko surówka z buraka i cebuli	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe wędlina wieprzowa kapusta pekińska ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 987 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 266,8 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane Wędlina drobiowa ogórek kwaszony sałata kasza manna na mleku herbata czarna	chrupki kukurydziane	barszcz biały I. klopsiki sos pomidorowy kasza jęczmienna na sypko surówka z buraków i jabłka	bułka wrocławska masło śmietankowe Wędlina drobiowa	bułka wrocławska masło śmietankowe wędlina wieprzowa kapusta pekińska ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 754,6 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 224,9 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,4

2024-11-28 czwartek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata jabłko herbata czarna Płatki owsiane na mleku		pomidorowa z makaronem karkówka duszona surówka z marchwi, ogórka i cebuli kompot Ziemniaki gotowane		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,9 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 283,9 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata jabłko kawa zbożowa na mleku Płatki owsiane na mleku		pomidorowa z makaronem Schab gotowany sos własny surówka z marchwi i jabłka Ziemniaki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 768,8 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 240,5 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa jabłko parzone herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ziemniaczana Schab gotowany marchewka gotowana Ziemniaki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 759 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 252,9 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata jabłko herbata czarna ziemniaczana	wafle	pomidorowa z makaronem Schab gotowany surówka z marchwi i jabłka Ziemniaki gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 340,8 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,8

2024-11-28 czwartek

Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 236,1 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby salata jabłko herbata czarna Płatki owsiane na mleku		pomidorowa z makaronem karkówka duszona surówka z marchwi, ogórka i cebuli kompot Ziemniaki gotowane		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,4 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby salata jabłko kawa zbożowa na mleku Płatki owsiane na mleku		pomidorowa z makaronem Schab gotowany surówka z marchwi i jabłka Ziemniaki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,7 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 260,3 suma cukrów prostych [g] 85,5 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby salata jabłko herbata czarna Płatki owsiane na mleku	wafle	pomidorowa z makaronem karkówka duszona surówka z marchwi, ogórka i cebuli kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 759,7 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 234,4 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-28 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby sałata jabłko herbata czarna Płatki owsiane na mleku	wafle	pomidorowa z makaronem Schab gotowany surówka z marchwi i jabłka kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 444,5 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 192,6 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata ser topiony pomidor kasza manna na mleku		ryżanka ryba smażona Ziemniaki gotowane sos grecki kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem jabłko herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 329,4 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 318 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata ser topiony pomidor kasza manna na mleku		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem jabłko herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 893,1 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 244,3 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żołą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa jabłko parzone herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane sos warzywny kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa Kasza jęczmienna na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 889,3 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 268,1 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5

2024-11-29 piątek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata ser topiony pomidor ziemniaczana	wafle ryżowe	ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały jabłko herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 274,3 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 332,2 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 8,4 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 ser topiony pomidor kasza manna na mleku		ryżanka ryba smażona Ziemniaki gotowane sos grecki kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem jabłko herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 384,1 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 324,9 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata ser topiony pomidor kasza manna na mleku		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem jabłko herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 087,6 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 271,5 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-29 piątek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z jajek sałata ser topiony pomidor kasza manna na mleku	wafle ryżowe	ryżanka ryba smażona Ziemniaki gotowane sos grecki kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały dżem jabłko herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 121,8 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 282,9 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z jajek sałata ser topiony pomidor kasza manna na mleku	wafle ryżowe	ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Wędlina drobiowa	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały dżem jabłko herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 719,4 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 223,9 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
2024-11-30 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa kapusta pekińska miód Płatki owsiane na mleku herbata czarna		jarzynowa gulasz wieprzowy makaron gotowany surówka z buraka i cebuli kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony pomidor herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 238,5 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 318,4 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa kapusta pekińska miód Płatki owsiane na mleku herbata czarna		jarzynowa I. bitka wieprzowa gotowana makaron gotowany surówka z buraków i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony pomidor herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 983,8 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 259,4 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,3

2024-11-30 sobota	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)		jarzynowa I. bitka wieprzowa gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa herbata czarna makaron na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 1 862,7 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 247,3 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 23	
	Z ogra łatwo przysw węgl (CIKRZYCYCOWA)	chrupki kukurydziane	jarzynowa I. bitka wieprzowa gotowana Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony pomidor herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 2 164,7 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 307 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,1	
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 1 931,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 236,1 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa kapusta pekińska Płatki owsiane na mleku herbata czarna		jarzynowa gulasz wieprzowy makaron gotowany surówka z buraka i cebuli kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony pomidor herbata czarna makaron na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 2 379,7 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 330,2 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-30 sobota	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa kapusta pekińska miód Płatki owsiane na mleku herbata czarna		jarzynowa I. bitka wieprzowa gotowana makaron gotowany surówka z buraków i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony pomidor herbata czarna makaron na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 204,8 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 291,1 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 22
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe wędlina wieprzowa kapusta pekińska Płatki owsiane na mleku herbata czarna	chrupki kukurydziane	jarzynowa gulasz wieprzowy makaron gotowany surówka z buraka i cebuli kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Wędlina drobiowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony pomidor herbata czarna makaron na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 879 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 246,1 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe wędlina wieprzowa kapusta pekińska Płatki owsiane na mleku herbata czarna	chrupki kukurydziane	jarzynowa I. bitka wieprzowa gotowana makaron gotowany surówka z buraków i jabłka kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Wędlina drobiowa	bułka wrocławska masło śmietankowe ser topiony pomidor herbata czarna makaron na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 664,2 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 201,2 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
2024-12-01 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa rzodkiew Ser biały ryż na mleku herbata czarna		zacierkowa kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 136,3 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-01 niedziela	Łatwostrawna (II)		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa rzodkiew Ser biały ryż na mleku herbata czarna		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 875,5 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 244,4 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółtą (IV)		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa jabłko parzone ryż na mleku herbata czarna		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 836,2 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 260,1 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle ryżowe	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa rzodkiew Ser biały ziemniaczana herbata czarna		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,8 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 322,9 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,7
	Papkováta		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-01 niedziela	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa rzodkiew Ser biały ryż na mleku herbata czarna		zacierkowa kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 330,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 313,6 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa rzodkiew Ser biały ryż na mleku herbata czarna		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 038,7 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 268,1 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Podstawowa P1 (IV -DZ)	pieczywo mieszane masło śmietankowe wędlina wieprzowa rzodkiew Ser biały ryż na mleku herbata czarna	wafle ryżowe	zacierkowa kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 064,4 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 263,7 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZ)	bułka wrocławska masło śmietankowe wędlina wieprzowa rzodkiew Ser biały ryż na mleku herbata czarna	wafle ryżowe	zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa	bułka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 645,4 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 208,7 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4