

Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-27 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 szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 355,1 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 352,3 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 5,8 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 szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 865,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 287,5 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku zółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka herbata czarna jabłko parzone makaron na mleku		grysikowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 781,7 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 263,1 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1

2025-01-27 poniedziałek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki 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 szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 180,8 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 343 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 7,6 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 szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 407,4 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 357,9 suma cukrów prostych [g] 81 Sól [g] 5,9 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 szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 099,8 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 318,1 suma cukrów prostych [g] 89,3 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

2025-01-27 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 szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 178,2 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 320,1 suma cukrów prostych [g] 91 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	masło śmietankowe bulka wroclawska miód kakao jabłko makaron na mleku budyń na mleku		grysikowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	bulka wroclawska masło śmietankowe Ser biały	bulka wroclawska masło śmietankowe szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 720,5 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 257,3 suma cukrów prostych [g] 86,9 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5
2025-01-28 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser żółty rukola herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		ogórkowa Udko kurczaka duszone ryż na sypko surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 207,7 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 280,2 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Łatwostrawna (II)	bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser topiony rukola herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		ziemniaczana na soku udko kurczaka gotowane ryż na sypko surówka z kapusty pekińskiej kompot		bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny ogonówka pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 879 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 213,9 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,5

2025-01-28 wtorek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)		bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku jablko parzone		ziemniaczana na soku udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny ogonówka Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 875,9 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Z ogra łatwo przysw węgl (CIKRZYCYCOWA)	jablko	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser topiony rukola herbata czarna ziemniaczana		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 ogonówka pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 175 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 294,5 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,2
	Papkowata		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska rukola herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		ogórkowa Udko kurczaka duszone ryż na sypko surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka pomidor Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 333,8 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 309,8 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6

2025-01-28 wtorek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser topiony rukola 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 ogonówka pomidor Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kca l] [kcal] 2 100,5 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 243,5 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,2
	Podstawowa P1 (IV -DZ1)	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska ser żółty rukola 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 ogonówka pomidor Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kca l] [kcal] 1 965,6 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 230,9 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
	Łatwostrawna P2 (III - DZ1)	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa krakowska ser żółty rukola 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 ogonówka pomidor Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kca l] [kcal] 1 651,2 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 180,8 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 17
2025-01-29 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pieprzowa z indyka 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 szynka bankietowa kapusta pekińska jogurt naturalny		Wartość energetyczna [kca l] [kcal] 2 159,8 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 318,2 suma cukrów prostych [g] 46 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6

2025-01-29 środa

Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pieprzowa z indyka 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 szynka bankietowa kapusta pekińska jogurt naturalny		Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 885,9 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 261,7 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydził soku żółt (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone kasza manna na mleku herbata czarna		barszcz biały I. pulpety w sosie własnym sos pomidorowy Ziemniaki gotowane buraki gotowane		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa ryż na mleku jogurt naturalny		Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 877,7 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 270,1 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pieprzowa z indyka ogórek kwaszony sałata ziemniaczana herbata czarna	chrupki kukurydziane	barszcz biały I. pulpety w sosie własnym sos pomidorowy kasza jęczmienna na sypko surówka z buraków i jabłka	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska jogurt naturalny		Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 174,6 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 332,5 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 46,9
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

2025-01-29 środa	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pieprzowa z indyka 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 szynka bankietowa kapusta pekińska jogurt naturalny ryż na mleku		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,3 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 350,1 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pieprzowa z indyka 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 szynka bankietowa kapusta pekińska jogurt naturalny ryż na mleku		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,4 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 293,7 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane pieprzowa z indyka 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 szynka bankietowa kapusta pekińska ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,7 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 267,6 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane pieprzowa z indyka 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 indyk z pasieki	bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa kapusta pekińska ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 690,8 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 225,7 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,4

Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-30 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	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,9 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 286,1 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Łatwostrawna (II)	bulka 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 surówka z marchwi i jabłka Ziemniaki gotowane kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 749,2 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 235,2 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółą (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ziemniaczana Schab gotowany marchewka gotowana Ziemniaki gotowane kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 798,5 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 256,3 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 5,5 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	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 343 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 48,8

2025-01-30 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 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	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,4 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 313,3 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 5,5 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	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,7 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 262,5 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 4,1 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	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 774,7 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 236,6 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8

2025-01-30 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	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 459,5 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 194,8 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 3,5 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 [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 sos warzywny kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem jabłko herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 942 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 251,2 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku ziół (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka 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 [kcal] 1 896,8 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 268,7 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5

2025-01-31 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 sos warzywny kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem jabłko herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 136,5 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 278,4 suma cukrów prostych [g] 87,9 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9

2025-01-31 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] 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 indyk z pasieki	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały dżem jabłko herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 732,9 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 223,8 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,5