

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-14 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g Parówka drobiowa 70 g mix tłuszczowy roślinny 15 g salata 5 g musztarda 10 g jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g		Kotlet schabowy 70 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka z groszkiem 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 076,4 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 273,7 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g Parówka drobiowa 70 g mix tłuszczowy roślinny 15 g salata 5 g jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g		Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 823,8 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 208,5 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku ziół (IV)	bułka wrocławska 60 g pieprzowa z indyka 50 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g		Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g Zacierki na mleku 350 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 926,2 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 244,5 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,8

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-14 poniedziałek	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g Parówka drobiowa 70 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g jabłko 1 szt herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 138 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 289,3 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,6
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g Parówka drobiowa 70 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g musztarda 10 g jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g		Kotlet schabowy 70 g Ziemniaki gotowane 170 g marchewka z groszkiem 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 310,9 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 304,3 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g Parówka drobiowa 70 g mix tłuszczowy roślinny 15 g sałata 5 g jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g		Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 160 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 069,1 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 240,7 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 22,6

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-14 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g Parówka drobiowa 70 g masło śmietankowe 5 g sałata 5 g jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	kisiel owocowy 200 g	Kotlet schabowy 70 g Ziemniaki gotowane 100 g marchewka z groszkiem 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 918,8 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 233,5 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g Parówka drobiowa 70 g masło śmietankowe 5 g sałata 5 g jabłko 1 szt herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	kisiel owocowy 200 g	Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 60 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 673 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 179,2 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 15,4
2024-10-15 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g		pieczarkowa 350 g gołąbki 350 g sos pomidorowy 100 g Ziemniaki gotowane 200 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 103,3 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 315,2 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g		z zielonego groszku l. 350 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g sos pomidorowy 100 g risotto mięsno warzywne 350 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 932,3 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 252,4 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5

2024-10-15 wtorek

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jablko parzone 150 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g		z zielonego groszku l. 350 g buraki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g kompot 250 g pulpety w sosie własnym 80 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ziemniaczana 250 g	jablko 1 szt	z zielonego groszku l. 350 g buraki gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 120 g pulpety w sosie własnym 80 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g		pieczarkowa 350 g gołąbki 350 g sos pomidorowy 100 g Ziemniaki gotowane 200 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [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

2024-10-15 wtorek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 250 g		z zielonego groszku l. 350 g sos pomidorowy 100 g risotto mięsno warzywne 350 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 126,8 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 279,7 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 150 g	jabłko 1 szt	pieczarkowa 350 g gołąbki 200 g sos pomidorowy 100 g Ziemniaki gotowane 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 1 837,9 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 267,4 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pieprzowa z indyka 50 g jajko gotowane 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna z/c 250 g ryż na mleku 150 g	jabłko 1 szt	z zielonego groszku l. 350 g risotto mięsno warzywne 200 g sos pomidorowy 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g szynka bankietowa 50 g kapusta pekińska 100 g herbata czarna 250 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 1 711,8 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 225 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
2024-10-16 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ser żółty 30 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		kompot 250 g zacierkowa 350 g Udka kurczaka duszone 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g		herbata czarna 250 g pieczywo mieszane 100 g marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 70 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 074,7 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 293,8 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-16 środa

Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ser topiony 50 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		kompot 250 g zacierkowa 350 g udko kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g		herbata czarna 250 g bułka wrocławska 60 g marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 70 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/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 wydził soku żółtą (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g jabłko parzone 150 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		kompot 250 g zacierkowa 350 g udko kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g		herbata czarna 250 g bułka wrocławska 60 g pieprzowa z indyka 50 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/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 ogro łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ser żółty 30 g rukola 10 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	wafle 20 g	kompot 250 g zacierkowa 350 g udko kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 30 g	herbata czarna 250 g chleb razowy 100 g marmolada z jabłek b/c 100 g Ser biały 40 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/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 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

2024-10-16 środa	Podstawowa C1		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ser żółty 30 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		kompot 250 g zacierkowa 350 g Udko kurczaka duszone 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi, ogórka i cebuli 100 g		herbata czarna 250 g pieczywo mieszane 100 g marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 70 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 295,7 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 325,5 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Łatwostrawna C2		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g ser topiony 50 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		kompot 250 g zacierkowa 350 g udko kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g		herbata czarna 250 g bułka wrocławska 60 g marmolada z jabłek b/c 200 g Ser biały 70 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 104,3 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 254,1 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
	Podstawowa P1 (IV -DZl)	wafle 20 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 50 g ser żółty 30 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g		kompot 250 g zacierkowa 350 g Udko kurczaka duszone 120 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 30 g	herbata czarna 250 g pieczywo mieszane 50 g marmolada z jabłek b/c 100 g Ser biały 40 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 074,5 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 257,7 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZl)	wafle 20 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g indyk z pasieki 50 g ser topiony 50 g rukola 10 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 150 g		kompot 250 g zacierkowa 350 g udko kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 30 g	herbata czarna 250 g bułka wrocławska 30 g marmolada z jabłek b/c 100 g Ser biały 40 g makaron na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 883,8 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 208,3 suma cukrów prostych [g] 55,6 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 18

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-17 czwartek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g pomidor 60 g sałata 5 g kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 g		solferino 350 g łazanki z kapustą i mięsem 300 g surówka z marchwi i chrzanu 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt jablko 1 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 80 g pomidor 60 g sałata 5 g kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 g		ziemniaczana 350 g pulpety w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt jablko 1 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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 żółtą (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g		ziemniaczana 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 350 g	jogurt naturalny 150 szt	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 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 60 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	chrupki kukurydziane 20 g	solferino 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 120 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt jablko 1 szt herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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

2024-10-17 czwartek

Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 60 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g		solferino 350 g łazanki z kapustą i mięsem 300 g surówka z marchwi i chrzanu 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt jabłko 1 szt herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z sera białego i ryby 60 g pomidor 60 g sałata 5 g kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 g		ziemniaczana 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt jabłko 1 szt herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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 50 g masło śmietankowe 5 g pasta z sera białego i ryby 60 g pomidor 60 g sałata 5 g kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	solferino 350 g łazanki z kapustą i mięsem 250 g surówka z marchwi i chrzanu 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt jabłko 1 szt herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	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 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-17 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	<p>bułka wroclawska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z sera białego i ryby 60 g pomidor 60 g sałata 5 g kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 150 g</p>	<p>chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>solferino 350 g pulpety w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g</p>	<p>bułka wroclawska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g</p>	<p>bułka wroclawska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt jablko 1 szt herbata czarna 250 g kasza manna na mleku 150 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 771,3 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 230,2 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4</p>	
	Podstawowa (I)	<p>pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 350 g</p>		<p>barszcz ukraiński 350 g pierogi leniwe 300 g jablko parzone 150 g kompot 250 g</p>		<p>pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 378,6 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 30</p>	
	2024-10-18 piątek	Łatwostrawna (II)	<p>bułka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 350 g</p>		<p>barszcz czerwony l. 350 g pierogi leniwe 300 g jablko parzone 150 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 076,4 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 261,9 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,1</p>
		Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółą (IV)	<p>bułka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g jablko parzone 150 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 350 g</p>		<p>barszcz czerwony l. 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 70 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g</p>		<p>bułka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g Zacierki na mleku 350 g herbata czarna 250 g</p>	<p>jogurt naturalny 150 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 050,8 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 294,4 suma cukrów prostych [g] 88,1 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9</p>

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-18 piątek

Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	wafle 30 g	barszcz czerwony l. 350 g Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 120 g kompot 250 g marchewka gotowana 100 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser żółty 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 277 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 340,8 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,5
Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		barszcz ukraiński 350 g pierogi leniwe 300 g jablko parzone 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 487,3 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 346,4 suma cukrów prostych [g] 90,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasta z jajek 80 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmienne na mleku 250 g		barszcz czerwony l. 350 g pierogi leniwe 300 g jablko parzone 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 222,9 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 279,6 suma cukrów prostych [g] 88 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,8

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-18 piątek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasta z jajek 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	kisiel owocowy 200 g	barszcz ukraiński 350 g pierogi leniwe 200 g jablko parzone 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 074,8 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 279,9 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g pasta z jajek 60 g sałata 5 g pomidor 60 g herbata czarna 250 g płatki jęczmiennne na mleku 150 g	kisiel owocowy 200 g	barszcz czerwony l. 350 g pierogi leniwe 200 g jablko parzone 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser żółty 30 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g ser topiony 50 g ogórek kwaszony 50 g herbata czarna 250 g Zacierki na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 842,5 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 229,5 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,5
2024-10-19 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g		ryżanka 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g dżem 50 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 210,1 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 310,3 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g		ryżanka 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g dżem 50 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 867,8 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 246,5 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 21

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-19 sobota

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g jabłko parzone 200 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g		ryżanka 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pieprzowa z indyka 50 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g	jogurt naturalny 150 szt	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 (CUKRZYCYCOWA)	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ziemniaczana 250 g	jabłko 1 szt	ryżanka 350 g ryba gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g jajko gotowane 60 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g rzodkiew 50 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 155 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 350 g herbata czarna 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g		ryżanka 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g dżem 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	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 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-19 sobota	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g		ryżanka 350 g ryba gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty kwaszonej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g Ser biały 50 g dżem 50 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 062,3 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 273,8 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	jabłko 1 szt	ryżanka 350 g ryba smażona 70 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g dżem 50 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 995,4 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 266,8 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Parówka drobiowa 70 g pomidor 60 g sałata 5 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	jabłko 1 szt	ryżanka 350 g ryba gotowana 70 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z kapusty kwaszonej 100 g kompot 250 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g jajko gotowane 60 g	bułka wrocławska 30 g masło śmietankowe 5 g Ser biały 50 g dżem 50 g Kasza jęczmienna na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 659,6 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 215,3 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,3
2024-10-20 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 350 g		neapolitańska 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z czerwonej kapusty 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 979,2 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 301,6 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-20 niedziela	Łatwostrawna (II)		neapolitańska 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 682,9 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 wydził soku żółt (IV)		ziemniaczana 350 g Schab gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 200 g buraki gotowane 150 g kompot 250 g		bułka wrocławska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g indyk z pasieki 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [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 ogro łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane 20 g	neapolitańska 350 g Schab gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 120 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g kielbasa krakowska 30 g	chleb razowy 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [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
	Papkováta		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g kompot 250 g		ziemniaczana z dodatkiem białkowym 350 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-20 niedziela	Podstawowa C1	pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 350 g		neapolitańska 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z czerwonej kapusty 100 g kompot 250 g		pieczywo mieszane 100 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 350 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 289,3 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 343 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	Łatwostrawna C2	bulka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 350 g Płatki owsiane na mleku 350 g		neapolitańska 350 g Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot 250 g		bulka wroclawska 60 g mix tłuszczowy roślinny 15 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 993 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 268,8 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	neapolitańska 350 g Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki gotowane 100 g surówka z czerwonej kapusty 100 g kompot 250 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g	pieczywo mieszane 50 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 840,4 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 258,1 suma cukrów prostych [g] 47 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wroclawska 30 g masło śmietankowe 5 g ogonówka 50 g sałata 5 g herbata czarna 250 g ryż na mleku 150 g	chrupki kukurydziane 20 g	neapolitańska 350 g Schab gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 100 g buraki gotowane 100 g kompot 250 g	bulka wroclawska 30 g masło śmietankowe 5 g kielbasa krakowska 30 g	bulka wroclawska 30 g masło śmietankowe 5 g pasztecik drobiowy 50 szt rzodkiew 50 g herbata czarna 250 g Płatki owsiane na mleku 150 g	jogurt naturalny 150 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 488,4 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 191,8 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,7

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,