

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-07-28 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa jajko gotowane pomidor sałata herbata czarna płatki owsiane na mleku		barszcz biały l. kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane brokuły z wody z bułką tartą kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa rzodkiewka herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 2,95 Wartość brutto [zł] 2,95 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,7 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 273,9 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa jajko gotowane pomidor sałata herbata czarna płatki owsiane na mleku		barszcz biały l. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa rzodkiewka herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 3,08 Wartość brutto [zł] 3,08 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,5 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 247,2 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa herbata czarna płatki owsiane na mleku		ziemniaczana bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa Kasza jęczmienna na mleku jablko parzone herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 2,23 Wartość brutto [zł] 2,23 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,7 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 283,1 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-28 poniedziałek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana jajko gotowane	kisiel owocowy	barszcz biały l. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa rzodkiewka herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 2,93 Wartość brutto [zł] 2,93 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 213,2 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 334,3 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,2
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 5,15 Wartość brutto [zł] 5,15 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 wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna płatki owsiane na mleku jajko gotowane		barszcz biały l. kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane brokuły z wody z bulką tartą kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 2,95 Wartość brutto [zł] 2,95 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 324,2 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 301,2 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-28 poniedziałek	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna płatki owsiane na mleku jajko gotowane		barszcz biały l. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa rzodkiewka herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 3,08 Wartość brutto [zł] 3,08 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 120 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 274,4 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna płatki owsiane na mleku jajko gotowane	kisiel owocowy	barszcz biały l. kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane brokuły z wody z bulką tartą kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe Wędlina drobiowa herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 2,81 Wartość brutto [zł] 2,81 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 088,3 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 259,8 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe wędlina wieprzowa sałata herbata czarna płatki owsiane na mleku	kisiel owocowy	barszcz biały l. kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane brokuły z wody z bulką tartą kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe Wędlina drobiowa herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,81 Wartość brutto [zł] 1,81 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 992,5 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 253,5 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,1

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-29 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa pasztecik drobiowy rzodkiewka płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna sałata		kalafiorowa kotlet mielony Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,84 Wartość brutto [zł] 1,84 Wartość energetyczna[kcal] 1 894,5 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 278 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa pasztecik drobiowy rzodkiewka płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna sałata		kalafiorowa pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,95 Wartość brutto [zł] 1,95 Wartość energetyczna[kcal] 1 807 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 250,7 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą. (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa jabłko parzone płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		koperkowa pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 2,07 Wartość brutto [zł] 2,07 Wartość energetyczna[kcal] 1 946,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 284,6 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-29 wtorek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa pasztecik drobiowy rzodkiewka ziemniaczana herbata czarna sałata	wafle	kalafiorowa pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały herbata czarna pomidor	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,87 Wartość brutto [zł] 1,87 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 117,3 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,7
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 5,15 Wartość brutto [zł] 5,15 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 Wędlina drobiowa pasztecik drobiowy rzodkiewka płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna sałata		kalafiorowa kotlet mielony Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,84 Wartość brutto [zł] 1,84 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 116 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 307,6 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1

2025-07-29 wtorek	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa pasztecik drobiowy rzodkiewka płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna sałata		kalafiorowa l. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,89 Wartość brutto [zł] 1,89 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 872,7 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 252,9 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Wędlina drobiowa rzodkiewka płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna sałata	kisiel owocowy	kalafiorowa kotlet mielony Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Wędlina drobiowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,7 Wartość brutto [zł] 1,7 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 807,8 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 253,2 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe Wędlina drobiowa rzodkiewka płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna sałata	kisiel owocowy	kalafiorowa l. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe Wędlina drobiowa	bulka wrocławska masło śmietankowe Ser biały herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,76 Wartość brutto [zł] 1,76 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 572,1 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 205,8 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-30 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa ser topiony pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		szczawiowa z jajkiem udko kurczaka duszone Ziemniaki gotowane sałatka wiosenna kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 2,72 Wartość brutto [zł] 2,72 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,4 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 93,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 254 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sól [g] 7,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,6
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa ser topiony pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot rzodkiewka		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,65 Wartość brutto [zł] 1,65 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 218,7 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sól [g] 6,8 Blonnik pokarmowy [g] 16,6
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą. (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa jablko parzone herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa makaron na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,95 Wartość brutto [zł] 1,95 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,3 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 274,1 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 5,3 Blonnik pokarmowy [g] 20,9

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-30 środa	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana ser topiony	chrupki kukurydziane	ryżanka udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane sałata kompot rzodkiewka	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,58 Wartość brutto [zł] 1,58 Wartość energetyczna [kcal] l] [kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 86,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 293,6 suma cukrów prostych [g] 32,6 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 42,1
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 5,15 Wartość brutto [zł] 5,15 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
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku ser topiony		szczawiowa z jajkiem udko kurczaka duszone Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot rzodkiewka		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa ogórek kwaszony herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 2,72 Wartość brutto [zł] 2,72 Wartość energetyczna [kcal] l] [kcal] 2 404,5 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 99,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 283,7 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

2025-07-30 środa	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa ser topiony pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka udko kurczaka duszone Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa ogórek kwaszony herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,65 Wartość brutto [zł] 1,65 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 278,2 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 102,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 246,9 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,3
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku ser topiony	chrupki kukurydziane	szczawiowa z jajkiem udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Wędlina drobiowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa ogórek kwaszony herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 2,58 Wartość brutto [zł] 2,58 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 976,3 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 219,3 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku ser topiony	chrupki kukurydziane	ryżanka udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe Wędlina drobiowa	bulka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa ogórek kwaszony herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,47 Wartość brutto [zł] 1,47 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 701,8 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 174 suma cukrów prostych [g] 39,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 12,9

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-31 czwartek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa ser biały pomidor sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		barszcz czerwony kotlet schabowy Ziemniaki gotowane kalefior z wody z bułką tartą kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,97 Wartość brutto [zł] 1,97 Wartość energetyczna[kcal] 1 992,5 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 292,4 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa ser biały pomidor sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		barszcz czerwony schab gotowany Ziemniaki gotowane kalefior z wody z bułką tartą kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,75 Wartość brutto [zł] 1,75 Wartość energetyczna[kcal] 1 929,3 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 248,4 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa jablko parzone herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		barszcz czerwony l. schab gotowany Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa ryż na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,95 Wartość brutto [zł] 1,95 Wartość energetyczna[kcal] 1 999,7 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 300,5 suma cukrów prostych [g] 83,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3

2025-07-31 czwartek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser biały pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana wędlina wieprzowa	kisiel owocowy	barszcz czerwony l. schab gotowany Ziemniaki gotowane kalafior z wody z bułką tartą kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,73 Wartość brutto [zł] 1,73 Wartość energetyczna [kcal] l] [kcal] 2 196,7 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 328,4 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 47,5
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 5,15 Wartość brutto [zł] 5,15 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
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku ser biały		barszcz czerwony kotlet schabowy Ziemniaki gotowane kalafior z wody z bułką tartą kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,97 Wartość brutto [zł] 1,97 Wartość energetyczna [kcal] l] [kcal] 2 288 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 324,4 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-31 czwartek	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa ser biały pomidor sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		barszcz czerwony l. schab gotowany Ziemniaki gotowane kalafior z wody z bulką tartą kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,75 Wartość brutto [zł] 1,75 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 084,7 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 276,4 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku ser biały	jabłko	barszcz czerwony schab gotowany Ziemniaki gotowane kalafior z wody z bulką tartą kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,83 Wartość brutto [zł] 1,83 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 022,9 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 264,6 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku ser biały	jabłko	barszcz czerwony l. schab gotowany Ziemniaki gotowane kalafior z wody z bulką tartą kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe ser topiony	bulka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,77 Wartość brutto [zł] 1,77 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 798,1 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 214,3 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-01 piątek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pasta z zielonego groszku sałata herbata czarna makaron na mleku		kalafiorowa ryba smażona Ziemniaki gotowane sos grecki kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 2,84 Wartość brutto [zł] 2,84 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,4 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 284,4 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pasta z zielonego groszku sałata herbata czarna makaron na mleku		kalafiorowa ryba gotowana Ziemniaki gotowane sos warzywny kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 2,59 Wartość brutto [zł] 2,59 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 846,3 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 232,4 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka herbata czarna makaron na mleku		koperkowa ryba gotowana Ziemniaki gotowane sos warzywny kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,59 Wartość brutto [zł] 1,59 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 849 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 244 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-01 piątek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pasta z zielonego groшку sałata herbata czarna ziemniaczana	wafle	kalafiorowa ryba gotowana Ziemniaki gotowane sos warzywny kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 2,58 Wartość brutto [zł] 2,58 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 317,3 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 336,4 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,6
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 5,15 Wartość brutto [zł] 5,15 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 jajko gotowane pasta z zielonego groшку sałata herbata czarna makaron na mleku		kalafiorowa ryba smażona Ziemniaki gotowane sos grecki kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały rzodkiewka ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 2,84 Wartość brutto [zł] 2,84 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 278,9 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 316,3 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 36

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-01 piątek	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pasta z zielonego groшку sałata herbata czarna makaron na mleku		kalafiorowa ryba gotowana Ziemniaki gotowane sos warzywny kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały rzodkiew jabłko parzone ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 2,79 Wartość brutto [zł] 2,79 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 159,8 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 288,6 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane sałata herbata czarna makaron na mleku	wafle	kalafiorowa ryba smażona Ziemniaki gotowane sos grecki kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały rzodkiewka ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 2,74 Wartość brutto [zł] 2,74 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 945,6 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 252,2 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane sałata herbata czarna makaron na mleku	wafle	kalafiorowa ryba gotowana Ziemniaki gotowane sos warzywny kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe ser żółty	bulka wrocławska masło śmietankowe Ser biały rzodkiewka ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 2,48 Wartość brutto [zł] 2,48 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 712,6 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 207,9 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-02 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa sałata rzodkiewka herbata czarna Płatki owsiane na mleku		krupnik Ziemniaki gotowane bitka z piersi indyka gotowana sos śmietanowy pomidor kompot bitka z piersi indyka gotowana		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek św. herbata czarna	KEFIR	Wartość netto [zł] 0,91 Wartość brutto [zł] 0,91 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,2 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 274,7 suma cukrów prostych [g] 39,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku Wędlina drobiowa rzodkiewka		krupnik bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane pomidor kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Zacierki na mleku ser topiony ogórek św.	KEFIR	Wartość netto [zł] 1,05 Wartość brutto [zł] 1,05 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 733,5 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 226,9 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,3
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny herbata czarna Płatki owsiane na mleku Wędlina drobiowa rzodkiewka		krupnik bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane kompot buraki gotowane		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki Zacierki na mleku	KEFIR	Wartość netto [zł] 1,11 Wartość brutto [zł] 1,11 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 697,4 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 231,3 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 20,1

2025-08-02 sobota	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny sałata herbata czarna ziemniaczana Wędlina drobiowa rzodkiewka	wafle ryżowe	krupnik bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane pomidor kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek św.	KEFIR	Wartość netto [zł] 0,69 Wartość brutto [zł] 0,69 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 010,1 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 318 suma cukrów prostych [g] 35,2 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,4
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna rzodkiewka		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	KEFIR	Wartość netto [zł] 4,15 Wartość brutto [zł] 4,15 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 945,6 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 239,7 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa sałata rzodkiewka herbata czarna Płatki owsiane na mleku		krupnik bitka z piersi indyka gotowana sos śmietanowy Ziemniaki gotowane pomidor kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek św. Zacierki na mleku	KEFIR	Wartość netto [zł] 1,08 Wartość brutto [zł] 1,08 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 034,5 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 294,4 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-02 sobota	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku Wędlina drobiowa rzodkiewka		krupnik bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane pomidor kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Zacierki na mleku ser topiony ogórek św.	KEFIR	Wartość netto [zł] 1,04 Wartość brutto [zł] 1,04 Wartość energetyczna[kcal] 1 823,2 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 256,5 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku Wędlina drobiowa rzodkiewka	wafle ryżowe	krupnik Ziemniaki gotowane pomidor kompot sos śmietanowy bitka z piersi indyka gotowana	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe Zacierki na mleku ser topiony ogórek św.	jogurt owocowy	Wartość netto [zł] 0,83 Wartość brutto [zł] 0,83 Wartość energetyczna[kcal] 1 819,1 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 262,2 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku Wędlina drobiowa rzodkiewka	wafle ryżowe	krupnik bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane pomidor kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bulka wrocławska masło śmietankowe Zacierki na mleku ser topiony ogórek św.	jogurt owocowy	Wartość netto [zł] 0,89 Wartość brutto [zł] 0,89 Wartość energetyczna[kcal] 1 631,4 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 220,1 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,6

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-03 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pomidor płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna wędlina wieprzowa		pomidorowa z ryżem l. Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane kompot sałata ze śmietaną		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,67 Wartość brutto [zł] 1,67 Wartość energetyczna[kcal] 1 929 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 261,5 suma cukrów prostych [g] 39,2 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pomidor płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna wędlina wieprzowa		pomidorowa z ryżem l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane kompot sałata z olejem		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,45 Wartość brutto [zł] 1,45 Wartość energetyczna[kcal] 1 820,6 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 216,5 suma cukrów prostych [g] 39 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą. (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna wędlina wieprzowa		pomidorowa z ryżem l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki Płatki owsiane na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,62 Wartość brutto [zł] 1,62 Wartość energetyczna[kcal] 1 857,5 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 228,9 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,6

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-03 niedziela	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pomidor ziemniaczana herbata czarna wędlina wieprzowa	chrupki kukurydziane	pomidorowa z ryżem l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane kompot sałata z olejem	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,38 Wartość brutto [zł] 1,38 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 054,2 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 290,1 suma cukrów prostych [g] 32,5 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,7
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 5,15 Wartość brutto [zł] 5,15 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 pomidor płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna wędlina wieprzowa		pomidorowa z ryżem l. Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane kompot sałata ze śmietaną		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna Płatki owsiane na mleku rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,67 Wartość brutto [zł] 1,67 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 150,5 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 291,1 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-03 niedziela	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pomidor płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna wędlina wieprzowa		pomidorowa z ryżem l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane kompot sałata z olejem		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna Płatki owsiane na mleku rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,39 Wartość brutto [zł] 1,39 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 851 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 216 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,1
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pomidor płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna wędlina wieprzowa	chrupki kukurydziane	pomidorowa z ryżem l. Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane kompot sałata ze śmietaną	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska herbata czarna Płatki owsiane na mleku rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,53 Wartość brutto [zł] 1,53 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 751,9 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 230,7 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe pomidor płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna wędlina wieprzowa	chrupki kukurydziane	pomidorowa z ryżem l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane kompot sałata z olejem	bulka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska herbata czarna Płatki owsiane na mleku rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość netto [zł] 1,29 Wartość brutto [zł] 1,29 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 542,7 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 186,1 suma cukrów prostych [g] 39,7 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,6