

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-03-10 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa musztarda pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		zacierkowa roladka z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z czerwonej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 211,6 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 285,2 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku jabłko parzone		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 786 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 241 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą. (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka herbata czarna Płatki owsiane na mleku jabłko parzone		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 846,6 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 264,8 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8

2025-03-10 poniedziałek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana	wafle	zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 169 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 331 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,2
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana		zacierkowa roladka z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z czerwonej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 332,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 317,2 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku jablko parzone		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 006 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 273,1 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6

2025-03-10 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku	wafle	zacierkowa roladka z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z czerwonej kapusty kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 990 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 260,6 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku	wafle	zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 623,9 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 208,2 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
2025-03-11 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane jajko gotowane indyk z pasieki sałata ogórek kwaszony herbata czarna ryż na mleku		grochowa wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony sałatka jarzynowa herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 397,2 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 304,4 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska jajko gotowane indyk z pasieki sałata ogórek kwaszony herbata czarna ryż na mleku		barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony sałatka jarzynowa herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 960,6 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 218,8 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9

2025-03-11 wtorek	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółt. (IV)		barszcz czerwony l. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka Zacierki na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 944,3 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 276 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	jabłko	barszcz czerwony l. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny sałatka jarzynowa herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 274,8 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 349,7 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,5
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane jajko gotowane indyk z pasieki sałata ogórek kwaszony herbata czarna ryż na mleku	grochowa pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny sałatka jarzynowa herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 365,3 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 347 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,8

2025-03-11 wtorek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska jajko gotowane indyk z pasieki sałata ogórek kwaszony herbata czarna ryż na mleku		barszcz czerwony l. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony sałatka jarzynowa herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 079,7 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 262 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	Podstawowa P1 (IV-DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe indyk z pasieki sałata ogórek kwaszony herbata czarna ryż na mleku	jabłko	grochowa pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa szynkowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 151 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 283,8 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki sałata ogórek kwaszony herbata czarna ryż na mleku	jabłko	barszcz czerwony l. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa szynkowa	bułka wrocławska masło śmietankowe ser topiony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 806,7 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 221,4 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
2025-03-12 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny miód ciasto drożdżowe jabłko parzone kakao kasza manna na mleku		pomidorowa z ryżem Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane kapusta kwaszona zasmażana kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 158,3 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 346,3 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

2025-03-12 środa	Łatwostrawna (II)		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny miód ciasto drożdżowe jablko parzone kakao kasza manna na mleku		pomidorowa z ryżem I. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,4 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 285,1 suma cukrów prostych [g] 87,8 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 23
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyzi. soku żółt. (IV)		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jablko parzone herbata czarna kasza manna na mleku		pomidorowa z ryżem I. Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa Kasza jęczmienna na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 817 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	Z ogira łatwo przysw. węgli (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pomidor Ser biały herbata czarna ziemniaczana		pomidorowa z ryżem I. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,2 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 309,8 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 45
	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

2025-03-12 środa	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny miód ciasto drożdżowe jabłko parzone kakao kasza manna na mleku		pomidorowa z ryżem Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane kapusta kwaszona zasmażana kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 352,8 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 373,5 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny miód ciasto drożdżowe jabłko parzone kakao kasza manna na mleku		pomidorowa z ryżem l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 131,9 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 312,4 suma cukrów prostych [g] 100,1 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe miód ciasto drożdżowe jabłko parzone kakao kasza manna na mleku	chrupki kukurydziane	pomidorowa z ryżem Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 971,4 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 309,7 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe miód ciasto drożdżowe jabłko parzone kakao kasza manna na mleku	chrupki kukurydziane	pomidorowa z ryżem l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy	bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa rzodkiew herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 734,5 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 254,2 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sól [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,7

2025-03-13 czwartek	Podstawowa (I)		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		barszcz biały bitka wieprzowa kasza gryczana na sypko surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 162 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 306,1 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	Łatwostrawna (II)		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		barszcz biały l. bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 960,5 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 257,6 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółt (IV)		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone herbata czarna Płatki owsiane na mleku		barszcz biały l. bitka wieprzowa gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 964,7 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 266,3 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana		barszcz biały l. bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 355,3 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 343,7 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,8

2025-03-13 czwartek	Papkováta		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		barszcz biały bitka wieprzowa kasza gryczana na sypko surówka z białej kapusty kompot	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 338,2 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 36
	Łatwostrawna C2		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		barszcz biały l. bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,5 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 289,7 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Podstawowa P1 (IV-DZI)	budyń na mleku	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku	barszcz biały bitka wieprzowa kasza gryczana na sypko surówka z białej kapusty kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa rzodkiew herbata czarna płatki jęczmienne na mleku	jogurt naturalny

2025-03-13 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby pomidor sałata herbata czarna Platki owsiane na mleku	budyń na mleku	barszcz biały I. bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa rzodkiew herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 702,6 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 226,3 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	2025-03-14 piątek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor ryż na mleku herbata czarna	neapolitańska ryba smażona Ziemniaki gotowane sos grecki kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 065 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
		Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor ryż na mleku herbata czarna	neapolitańska ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 671 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 211,8 suma cukrów prostych [g] 41 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
		Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółc. (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone ryż na mleku herbata czarna	neapolitańska ryba gotowana Ziemniaki gotowane sos warzywny kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki kasza manna na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 933,5 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 260,5 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 22

2025-03-14 piątek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor ziemniaczana herbata czarna	jablko parzone	neapolitańska ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 152,9 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 323,4 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 48
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor ryż na mleku herbata czarna		neapolitańska ryba smażona Ziemniaki gotowane sos grecki kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 279,5 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 314 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor ryż na mleku herbata czarna		neapolitańska ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 885,5 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 243,2 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 21

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-03-14 piątek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z jajek sałata pomidor ryż na mleku herbata czarna	jablko parzone	neapolitańska ryba smażona Ziemniaki gotowane sos grecki kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 784,5 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 244,7 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z jajek sałata pomidor ryż na mleku herbata czarna	jablko parzone	ziemniaczana ryba gotowana Ziemniaki gotowane sos warzywny kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 449,8 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 188,4 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sól [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
2025-03-15 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna	ogórkowa gulasz wieprzowy kasza jęczmienna na sypko buraki gotowane kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 310 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 316,4 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3	
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna	ryżanka bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 102,1 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 268,4 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5	

2025-03-15 sobota

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółt (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa Płatki owsiane na mleku herbata czarna		ryżanka bitka wieprzowa gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 979,5 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 257,4 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 22
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa rzodkiew sałata ziemniaczana herbata czarna	wafle	ryżanka bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko buraki gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 289,5 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 354,3 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,2
Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		ogórkowa gulasz wieprzowy kasza jęczmienna na sypko buraki gotowane kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 453,2 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 345,5 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,8

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-03-15 sobota	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		ryżanka bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,3 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 297,5 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Podstawowa P1 (IV-DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa szynkowa rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna	wafle	ogórkowa gulasz wieprzowy kasza jęczmienna na sypko buraki gotowane kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa jabłko herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 935,3 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 267,1 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa szynkowa rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna	wafle	ryżanka bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko buraki gotowane kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa jabłko herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 767,6 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 234,3 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 22
2025-03-16 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska pomidor sałata herbata czarna makaron na mleku ser topiony		grysikowa Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z majonezem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,5 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 290,2 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

2025-03-16 niedziela

Łatwostrawna (II)	bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska pomidor sałata herbata czarna makaron na mleku ser topiony		grysikowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 951,1 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 222,1 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyzi. soku żółt. (IV)	bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki jablko parzone herbata czarna makaron na mleku		grysikowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 898,9 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 267,7 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 27
Z ogira łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana	chrupki kukurydziane	grysikowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 267,2 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 318,6 suma cukrów prostych [g] 40,7 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,1
Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

2025-03-16 niedziela	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska pomidor sałata herbata czarna makaron na mleku		grysikowa Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby rzodkiew herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,2 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 321,6 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Łatwostrawna C2	bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska pomidor sałata herbata czarna makaron na mleku		grysikowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby rzodkiew herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,1 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 253,6 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska pomidor sałata herbata czarna makaron na mleku	chrupki kukurydziane	grysikowa Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z majonezem kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby rzodkiew herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,9 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 285,7 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wroclawska masło śmietankowe kielbasa krakowska pomidor sałata herbata czarna makaron na mleku	chrupki kukurydziane	grysikowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	bulka wroclawska masło śmietankowe ser żółty	bulka wroclawska masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby rzodkiew herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 635,7 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 200,5 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4