

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-07-21 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa musztarda pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		neapolitańska roladka z piersi indyka Ziemniaki gotowane sałatka wiosenna kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa rzodkiewka herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 2 159,8 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 272,2 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		neapolitańska bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa rzodkiewka herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 1 733,2 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 223,5 suma cukrów prostych [g] 38,1 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 17,9
	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		koperkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 1 667,8 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 243,5 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-21 poniedziałek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana	wafle ryżowe	neapolitańska bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa rzodkiewka herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,2 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 326 suma cukrów prostych [g] 34,5 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,2
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 1 931,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 236,1 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana		neapolitańska roladka z piersi indyka Ziemniaki gotowane sałatka wiosenna kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa rzodkiewka herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 2 280,4 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 304,2 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor		neapolitańska bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa rzodkiewka herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 1 823,4 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 230,9 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,1

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-21 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku	kisiel owocowy	neapolitańska roladka z piersi indyka Ziemniaki gotowane sałatka wiosenna kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe Wędlina drobiowa rzodkiewka herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt owocowy	Wartość energetyczna[kcal] 2 011,4 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 262,6 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku	kisiel owocowy	neapolitańska bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bułka wrocławska masło śmietankowe Wędlina drobiowa rzodkiewka herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt owocowy	Wartość energetyczna[kcal] 1 652,7 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 210 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,5
2025-07-22 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pomidor ciasto drożdżowe jajko gotowane sałata kasza manna na mleku		pomidorowa z ryżem kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane buraki zasmażane kompot sos własny		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa rzodkiewka herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,1 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 300,3 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pomidor ciasto drożdżowe jajko gotowane sałata kasza manna na mleku		pomidorowa z ryżem l. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot sos własny		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa rzodkiewka herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 811,6 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 252,9 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,5

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-22 wtorek

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa jablko parzone herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot sos własny		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa Kasza jęczmienna na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 736,1 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 264,5 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pomidor jajko gotowane herbata czarna ziemniaczana	kisiel owocowy	pomidorowa z ryżem l. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot sos własny	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa rzodkiewka herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 956,8 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 317,7 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,6
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 pomidor ciasto drożdżowe jajko gotowane kasza manna na mleku sałata		pomidorowa z ryżem kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane buraki zasmażane kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa rzodkiewka herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 317 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 320 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-22 wtorek	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pomidor ciasto drożdżowe jajko gotowane sałata kasza manna na mleku		pomidorowa z ryżem l. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot sos własny		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa rzodkiewka herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 860,6 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 256,4 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 22
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pomidor ciasto drożdżowe jajko gotowane sałata kasza manna na mleku	kisiel owocowy	pomidorowa z ryżem kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy	pieczywo mieszane masło śmietankowe wędlina wieprzowa rzodkiewka herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 001,7 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 272,6 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe pomidor ciasto drożdżowe jajko gotowane sałata kasza manna na mleku	kisiel owocowy	pomidorowa z ryżem l. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot sos własny	bulka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy	bulka wrocławska masło śmietankowe wędlina wieprzowa rzodkiewka herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 582,9 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 222,1 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,9
2025-07-23 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane jajko gotowane Wędlina drobiowa sałata ogórek kwaszony herbata czarna ryż na mleku		barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane pomidor kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek zielony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 983,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 272,4 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-23 środa	Łatwostrawna (II)		barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane pomidor kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek zielony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 703 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 205,8 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.		barszcz czerwony l. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa Zacierki na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 886,3 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 275,4 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Z ogr. łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane	barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane pomidor kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ogórek zielony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 310 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 319,4 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 8,4 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] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-23 środa	Podstawowa C1	pieczywo mieszane jajko gotowane Wędlina drobiowa sałata ogórek kwaszony herbata czarna ryż na mleku		barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane pomidor kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogórek zielony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 249,8 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 308,2 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska jajko gotowane Wędlina drobiowa sałata ogórek kwaszony herbata czarna ryż na mleku		barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane pomidor kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek zielony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 120,6 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 242,2 suma cukrów prostych [g] 61 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,9
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Wędlina drobiowa sałata ogórek kwaszony herbata czarna ryż na mleku	chrupki kukurydziane	barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane pomidor kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe wędlina wieprzowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt owocowy	Wartość energetyczna[kcal] 2 163,9 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 252,6 suma cukrów prostych [g] 54 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe Wędlina drobiowa sałata ogórek kwaszony herbata czarna ryż na mleku	chrupki kukurydziane	barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane pomidor kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe wędlina wieprzowa	bułka wrocławska masło śmietankowe ser topiony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt owocowy	Wartość energetyczna[kcal] 1 953,6 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 202,6 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,7

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-24 czwartek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby rzodkiewka sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		kalafiorowa bitka wieprzowa kasza gryczana na sypko surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 120,5 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 301,3 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby rzodkiewka sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		kalafiorowa l. bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 858 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 242,3 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (III)	płatki jęczmiennne na mleku Wędlina drobiowa wędlina wieprzowa						Wartość energetyczna[kcal] 386 Białko ogółem [g] 29 Tłuszcz [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 2,5 Błonnik pokarmowy [g] 2,4
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa jabłko parzone herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		kalafiorowa bitka wieprzowa gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 879,8 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 261,3 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7

2025-07-24 czwartek	Bogatoresztkowa	płatki jęczmiennne na mleku płatki jęczmiennne na mleku					Wartość energetyczna[kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4 Wartość energetyczna[kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4	
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby rzodkiewka sałata herbata czarna ziemniaczana płatki jęczmiennne na mleku	wafle	kalafiorowa bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka wielowarzywna z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 543,1 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 366,4 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,5
	O kontrolowanej zawartości KT	płatki jęczmiennne na mleku					Wartość energetyczna[kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4	

2025-07-24 czwartek	Ubogoenergetyczna	płatki jęczmiennne na mleku płatki jęczmiennne na mleku		Wartość energetyczna[kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4 Wartość energetyczna[kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4
	Bogatobiałkowa	płatki jęczmiennne na mleku płatki jęczmiennne na mleku		Wartość energetyczna[kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4 Wartość energetyczna[kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4

2025-07-24 czwartek	Niskobiałkowa	płatki jęczmiennne na mleku		Wartość energetyczna[kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4
	Eliminacyjna	płatki jęczmiennne na mleku		Wartość energetyczna[kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4
	Eliminacyjna bezglutenowa	płatki jęczmiennne na mleku		Wartość energetyczna[kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4
	Eliminacyjna bezmleczna	płatki jęczmiennne na mleku		Wartość energetyczna[kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4

2025-07-24 czwartek	Eliminacyjna wegetariańska	płatki jęczmiennne na mleku					Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4
	Płynna	płatki jęczmiennne na mleku					Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,2 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 270,4 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Płynna wzmocniona	płatki jęczmiennne na mleku					Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4

2025-07-24 czwartek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby rzodkiewka sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		kalafiorowa bitka wieprzowa kasza gryczana na sypko surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 340,5 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 333,4 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 38
	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby rzodkiewka sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		kalafiorowa l. bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka wielowarzywna z olejem kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 078 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 274,4 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Z ogra łatwo przysw węgl C3	płatki jęczmiennne na mleku						Wartość energetyczna[kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby rzodkiewka sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku płatki jęczmiennne na mleku	budyń na mleku	kalafiorowa bitka wieprzowa kasza gryczana na sypko surówka z białej kapusty kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa pomidor herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 242,9 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 299,5 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-24 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby rzodkiewka sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku Płatki jęczmiennne na mleku	budyń na mleku	kalafiorowa l. bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka wielowarzywna z olejem kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bulka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa pomidor herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 875,8 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 248,9 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Łatwostrawna częściowo rozdrobniona	płatki jęczmiennne na mleku						Wartość energetyczna[kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4
	Łatwostrawna płynna	płatki jęczmiennne na mleku						Wartość energetyczna[kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	płatki jęczmiennne na mleku						Wartość energetyczna[kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4

2025-07-24 czwartek	Z ogr łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA - DZI)	płatki jęczmiennne na mleku		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4
	Niskobiałkowa normokaloryczna	płatki jęczmiennne na mleku		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4
	Bezglutenowa	płatki jęczmiennne na mleku		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4
	Bezglutenowa, bezmleczna	płatki jęczmiennne na mleku		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4

2025-07-24 czwartek	O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	płatki jęczmiennne na mleku		Wartość energetyczna[kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4
	Wegetariańska	płatki jęczmiennne na mleku		Wartość energetyczna[kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4
	Bezmleczna	płatki jęczmiennne na mleku		Wartość energetyczna[kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4
	Śniadanie	płatki jęczmiennne na mleku		Wartość energetyczna[kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-24, czwartek	Kolacja	płatki jęczmiennne na mleku						Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4
	Obiad	płatki jęczmiennne na mleku						Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 220 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,4
2025-07-25, piątek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna ryż na mleku		barszcz ukraiński pierogi leniwe jablko parzone kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiewka	KEFIR	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 049,4 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 301 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna ryż na mleku		barszcz czerwony l. pierogi leniwe jablko parzone kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiewka	KEFIR	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 747,2 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 234 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 19

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-25 piątek

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa jablko parzone herbata czarna ryż na mleku		barszcz czerwony l. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa kasza jęczmienna na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 1 736,6 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 263,8 suma cukrów prostych [g] 82,4 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna ziemniaczana	chrupki kukurydziane	barszcz czerwony l. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiewka	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 2 085,1 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 323 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,8
Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 1 931,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 236,1 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna ryż na mleku		barszcz ukraiński pierogi leniwe jablko parzone kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiewka kasza jęczmienna na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 2 243,9 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 328,3 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-25 piątek	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna ryż na mleku		barszcz czerwony l. pierogi leniwe jablko parzone kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiewka kasza jęczmienna na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 941,7 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 261,2 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna ryż na mleku	chrupki kukurydziane	barszcz ukraiński pierogi leniwe jablko parzone kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy rzodkiewka kasza jęczmienna na mleku	jogurt owocowy	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 882,5 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 279,6 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna ryż na mleku	chrupki kukurydziane	barszcz czerwony l. pierogi leniwe jablko parzone kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe ser topiony	bulka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy rzodkiewka kasza jęczmienna na mleku	jogurt owocowy	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 705,9 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 229,6 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
2025-07-26 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa rzodkiewka sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		ogórkowa gulasz wieprzowy ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa ogórek zielony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 034,8 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 265,4 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-26 sobota	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa rzodkiewka sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		ryżanka bitka wieprzowa gotowana ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa ogórek zielony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 826,9 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 217,4 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa Płatki owsiane na mleku herbata czarna		ryżanka bitka wieprzowa gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa jabłko parzone herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 944 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 256,7 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 22
	Z ogr. łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa rzodkiewka sałata ziemniaczana herbata czarna	wafle	ryżanka bitka wieprzowa gotowana ziemniaki gotowane surówka wielowarzynna z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa ogórek zielony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 189,5 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 323,7 suma cukrów prostych [g] 37,8 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,8
	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

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-26 sobota	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa rzodkiewka sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		ogórkowa gulasz wieprzowy ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa ogórek zielony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 178 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 294,5 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa rzodkiewka sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		ryżanka bitka wieprzowa gotowana ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa ogórek zielony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 970,1 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 246,5 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe wędlina wieprzowa rzodkiewka sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna	wafle	ogórkowa gulasz wieprzowy ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Wędlina drobiowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa ogórek zielony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt owocowy	Wartość energetyczna[kcal] 1 850,4 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 242,6 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska śmietankowe wędlina wieprzowa rzodkiewka sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna	wafle	ryżanka bitka wieprzowa gotowana ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	bułka wrocławska śmietankowe Wędlina drobiowa	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa ogórek zielony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt owocowy	Wartość energetyczna[kcal] 1 682,6 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 209,9 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-27 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna makaron na mleku		grysikowa Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby rzodkiewka herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 2 044,7 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 280,7 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna makaron na mleku		grysikowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby rzodkiewka herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 1 714,8 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 205,7 suma cukrów prostych [g] 42,5 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,3
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żół	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa jabłko parzone herbata czarna makaron na mleku		grysikowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 1 825,9 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 265 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Z ogra łatwo przysw (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana	wafle	grysikowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby rzodkiewka herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 2 306,2 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych [g] 38,5 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 46

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-27 niedziela	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 1 931,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 236,1 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna makaron na mleku		grysikowa Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby rzodkiewka herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 2 264,7 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 312,8 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna makaron na mleku		grysikowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby rzodkiewka herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	KEFIR	Wartość energetyczna[kcal] 1 934,8 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 237,8 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna makaron na mleku	wafle	grysikowa Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby rzodkiewka herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt owocowy	Wartość energetyczna[kcal] 2 013,1 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 287,1 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-27 niedziela	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna makaron na mleku	wafle	grysikowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe ser żółty	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby rzodkiewka herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt owocowy	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 630,2 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 202 suma cukrów prostych [g] 37,8 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,3
----------------------	-----------------------------	--	-------	---	---	--	----------------	---