

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-09-29 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 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 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 jabłko parzone herbata czarna	jogurt naturalny	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 39. tygodnia, tj. od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-29 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 energetyczna[kcal] 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 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 owsiane na mleku jajko gotowane		barszcz biały l. kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane brokuły z wody z bułką tartą kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku rzodkiewka	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 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
	Łatwostrawna C2	bułka 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		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa rzodkiewka herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 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

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-29 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna płatki owsiane na mleku jajko gotowane	kisiel owocowy	barszcz biały I. kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane brokuły z wody z bułką tartą kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe Wędlina drobiowa herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku rzodkiewka	jogurt naturalny	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 I. kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane brokuły z wody z bułką tartą kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe Wędlina drobiowa herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	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
2025-09-30 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 energetyczna[kca l] [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 energetyczna[kca l] [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

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-30 wtorek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa jabłko parzone płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		koperkowa pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [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
	Bogatoresztkowa	sałata sałata		sos pomidorowy sos pomidorowy				Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	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 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

2025-09-30 wtorek	O kontrolowanej zawartości KT	sałata		sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Ubogoenergetyczna	sałata sałata		sos pomidorowy sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9 Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9

2025-09-30 wtorek	Bogatobiałkowa	sałata sałata		sos pomidorowy sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9 Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Niskobiałkowa	sałata		sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Eliminacyjna	sałata		sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9

2025-09-30 wtorek	Eliminacyjna bezglutenowa	sałata		sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Eliminacyjna bezmleczna	sałata		sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Eliminacyjna wegetariańska	sałata		sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Płynna	sałata		sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9

2025-09-30 wtorek	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
	Plyna wzmocniona	salata		sos pomidorowy				Wartość energetyczna[kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa pasztecik drobiowy rzodkiewka płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna salata		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 energetyczna[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
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa pasztecik drobiowy rzodkiewka płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna salata		kalafiorowa l. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[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

2025-09-30 wtorek

Z ogra łatwo przysw węgl C3	sałata		sos pomidorowy				Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
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 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)	bułka 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	bułka wrocławska masło śmietankowe Wędlina drobiowa	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	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
Łatwostrawna częściowo rozdrobniona	sałata		sos pomidorowy				Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9

2025-09-30 wtorek	Łatwostrawna płynna	sałata		sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	sałata		sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Z ogr łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA - DZI)	sałata		sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Niskobiałkowa normokaloryczna	sałata		sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9

2025-09-30 wtorek	Bezglutenowa	sałata		sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Bezglutenowa, bezmleczna	sałata		sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	sałata		sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Wegetariańska	sałata		sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9

2025-09-30 wtorek	Bezmleczna	sałata		sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Śniadanie	sałata		sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Kolacja	sałata		sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9
	Obiad	sałata		sos pomidorowy		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 69,6 Białko ogółem [g] 1,6 Tłuszcz [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 2,1 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-01 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka pomidor sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		zacierkowa kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane marchewka z groszkiem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 114 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 298,1 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka pomidor sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot z /c		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 793,7 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 251,6 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żół	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot z /c		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 937,2 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 288 suma cukrów prostych [g] 87,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka Płatki owsiane na mleku herbata czarna pomidor sałata		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot z /c		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 914,9 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 282,4 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,9

2025-10-01 środa	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 pieprzowa z indyka pomidor sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		zacierkowa kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane marchewka z groszkiem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 114 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 298,1 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka pomidor sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot z /c		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 793,7 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 251,6 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka pomidor sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		zacierkowa kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane marchewka z groszkiem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 114 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 298,1 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-01 środa	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe ciasto drożdżowe miód kawa zbożowa na mleku jabłko parzone płatki jęczmiennne na mleku	wafle	ogórkowa Udko kurczaka duszone ryż na sypko surówka z kapusty pekińskiej kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska sałata kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 158,1 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 296 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor sałata kasza manna na mleku herbata czarna		pieczarkowa makaron z kapustą bitka wieprzowa surówka z pora i ogórka kwaszonego kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 098,9 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 315,4 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor sałata kasza manna na mleku herbata czarna		z zielonego groszku makaron gotowany bitka wieprzowa gotowana buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 771,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 252,6 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki jabłko parzone kasza manna na mleku herbata czarna		ziemniaczana Ziemniaki gotowane bitka wieprzowa gotowana buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka Kasza jęczmienna na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 886,8 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 253,4 suma cukrów prostych [g] 75 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,9

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-02 czwartek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor sałata ziemniaczana herbata czarna	jablko	z zielonego groszku Ziemniaki gotowane bitka wieprzowa gotowana buraki gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 066,7 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 322,9 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,7
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkami białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkami białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkami 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 pasztecik drobiowy pomidor sałata kasza manna na mleku herbata czarna		pieczarkowa makaron z kapustą bitka wieprzowa surówka z pora i ogórka kwaszonego kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka sałata herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 293,4 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 342,7 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor sałata kasza manna na mleku herbata czarna		z zielonego groszku makaron gotowany bitka wieprzowa gotowana buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka sałata herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 965,6 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 279,8 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 21

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-02 czwartek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor sałata kasza manna na mleku herbata czarna	jablko	pieczarkowa makaron z kapustą bitka wieprzowa surówka z pora i ogórka kwaszonego kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe indyk z pasieki	pieczywo mieszane masło śmietankowe pieprzowa z indyka sałata herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 834,5 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 262 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor sałata kasza manna na mleku herbata czarna	jablko	z zielonego groszku Ziemniaki gotowane bitka wieprzowa gotowana buraki gotowane kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki	bulka wrocławska masło śmietankowe pieprzowa z indyka sałata herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 468,2 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 200,4 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
2025-10-03 piątek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane sałatka jarzynowa sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		barszcz ukraiński ryż z jabłkiem mleczko wanilinowe kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 313,9 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 368,1 suma cukrów prostych [g] 117,9 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane sałatka jarzynowa sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		barszcz czerwony l. ryż z jabłkiem mleczko wanilinowe kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 011,7 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 301 suma cukrów prostych [g] 115,4 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-03 piątek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)							bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jablko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna			barszcz czerwony l. udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot			bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 865,6 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 250,5 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)							chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane sałatka jarzynowa sałata ziemniaczana herbata czarna	chrupki kukurydziane		barszcz czerwony l. udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty		chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 202,2 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 316,2 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,6
	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 jajko gotowane sałatka jarzynowa sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna			barszcz ukraiński ryż z jabłkiem mleczko wanilinowe kompot			pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby kapusta pekińska herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 430,5 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 389,4 suma cukrów prostych [g] 123,6 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-03 piątek	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane sałatka jarzynowa sałata Platki owsiane na mleku herbata czarna		barszcz czerwony l. ryż z jabłkiem mleczko wanilinowe kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby kapusta pekińska herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 232,7 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 332,7 suma cukrów prostych [g] 127,6 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane sałatka jarzynowa sałata Platki owsiane na mleku herbata czarna	chrupki kukurydziane	barszcz ukraiński ryż z jabłkiem mleczko wanilinowe kompot	chleb razowy masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby kapusta pekińska herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 150,1 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 340,2 suma cukrów prostych [g] 110,5 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane sałatka jarzynowa sałata Platki owsiane na mleku herbata czarna	chrupki kukurydziane	barszcz czerwony l. ryż z jabłkiem mleczko wanilinowe kompot	chleb razowy masło śmietankowe indyk z pasieki	bulka wrocławska masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby kapusta pekińska herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 948,1 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 306,3 suma cukrów prostych [g] 108,2 Sól [g] 3,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
2025-10-04 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata jablko parzone kasza manna na mleku herbata czarna		neapolitańska ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 178,3 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-04 sobota	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata jablko parzone kasza manna na mleku herbata czarna		neapolitańska ryba gotowana Ziemniaki gotowane sos warzywny kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 987,2 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 241,2 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jablko parzone kasza manna na mleku herbata czarna		ziemniaczana ryba gotowana Ziemniaki gotowane sos warzywny kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska Kasza jęczmienna na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 969,8 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 259,7 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata ziemniaczana herbata czarna	wafle	neapolitańska ryba gotowana Ziemniaki gotowane sos warzywny kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 353,5 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 327,3 suma cukrów prostych [g] 38 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 46
	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 39. tygodnia, tj. od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-04 sobota	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata jabłko parzone kasza manna na mleku herbata czarna		neapolitańska ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska pomidor herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 372,8 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 313,7 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata jabłko parzone kasza manna na mleku herbata czarna		neapolitańska ryba gotowana Ziemniaki gotowane sos warzywny kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska pomidor herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 181,7 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 268,4 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa sałata kasza manna na mleku herbata czarna	wafle	neapolitańska ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska pomidor herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 953,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 243,5 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa sałata kasza manna na mleku herbata czarna	wafle	neapolitańska ryba gotowana Ziemniaki gotowane sos warzywny kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa krakowska pomidor herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 742,4 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 203,1 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,8

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-05 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa kapusta pekińska jajko gotowane herbata czarna Płatki owsiane na mleku		pomidorowa z ryżem Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z czerwonej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 983,7 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 274,4 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa kapusta pekińska jajko gotowane herbata czarna Płatki owsiane na mleku		pomidorowa z ryżem Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 686 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 203 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żół (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa jablko parzone herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ryżanka Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 014,5 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 266,4 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa kapusta pekińska jajko gotowane herbata czarna ziemniaczana	jabłko	pomidorowa z ryżem Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 168,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 311,9 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,9

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-05 niedziela	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 kielbasa szynkowa kapusta pekińska jajko gotowane herbata czarna Płatki owsiane na mleku		pomidorowa z ryżem Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z czerwonej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 218,2 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 304,9 suma cukrów prostych [g] 61 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa kapusta pekińska jajko gotowane herbata czarna Płatki owsiane na mleku		pomidorowa z ryżem Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 920,5 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 233,6 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa szynkowa kapusta pekińska jajko gotowane herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jabłko	pomidorowa z ryżem Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z czerwonej kapusty kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 787,7 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 248,1 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-05 niedziela	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa szynkowa kapusta pekińska jajko gotowane herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jabłko	pomidorowa z ryżem Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 547,8 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 190,6 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
----------------------	-----------------------------	--	--------	---	--	--	------------------	---