

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-07-14 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ser topiony ogórek zielony sałata herbata czarna płatki owsiane na mleku		brokułowa kotlet mielony Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor	herbata czarna jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 078,8 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 265,1 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony jajko gotowane ogórek zielony herbata czarna płatki owsiane na mleku sałata		brokułowa pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor	herbata czarna jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 835,2 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 206,8 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa jabłko parzone herbata czarna płatki owsiane na mleku sałata		krupnik pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa Płatki owsiane na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 882,7 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 263,5 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-14 poniedziałek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony jajko gotowane ogórek zielony herbata czarna ziemniaczana sałata	wafle ryżowe	brokułowa pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor	herbata czarna jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 372,7 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 330,2 suma cukrów prostych [g] 37,5 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 47
	Ubogoenergetyczna	sałata						Wartość energetyczna[kcal] 0,8 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Węglowodany ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] Błonnik pokarmowy [g] 0,1
	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 ser topiony jajko gotowane herbata czarna Płatki owsiane na mleku ogórek zielony sałata		brokułowa kotlet mielony Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor	herbata czarna jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 078,8 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 265,1 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-14 poniedziałek	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony jajko gotowane herbata czarna płatki owsiane na mleku ogórek zielony sałata		brokułowa pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor Płatki owsiane na mleku	herbata czarna jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] I] [kcal] 2 056,7 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 236,4 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 5,6 Łonnik pokarmowy [g] 22,1
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane jabłko parzone herbata czarna płatki owsiane na mleku ogórek zielony sałata	wafle ryżowe	brokułowa kotlet mielony Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Wędlna drobiowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe wędlna wieprzowa pomidor Płatki owsiane na mleku	herbata czarna jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] I] [kcal] 2 059,2 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 282,1 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 5,8 Łonnik pokarmowy [g] 30,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane ser topiony herbata czarna płatki owsiane na mleku sałata	wafle ryżowe	brokułowa pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe Wędlna drobiowa	bulka wrocławska masło śmietankowe wędlna wieprzowa pomidor Płatki owsiane na mleku	herbata czarna jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] I] [kcal] 1 954,5 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 221,3 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sól [g] 5,9 Łonnik pokarmowy [g] 20,9
2025-07-15 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlna wieprzowa ser topiony pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		jarzynowa Udka kurczaka duszone ryż na sypko sałata ze śmietaną kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] I] [kcal] 2 314,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 301,9 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 6,5 Łonnik pokarmowy [g] 22,9

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-15 wtorek	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa ser topiony pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		jarzynowa I. udko kurczaka gotowane ryż na sypko sałata z olejem kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca I] [kcal] 2 032,5 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 235 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,5
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa jabłko parzone herbata czarna kasza manna na mleku		jarzynowa I. udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa makaron na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca I] [kcal] 1 899,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 239 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Z ogr. łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana	wafle	jarzynowa I. udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały rzodkiewka herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca I] [kcal] 2 097,7 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 293,8 suma cukrów prostych [g] 36,4 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,2
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca I] [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

2025-07-15 wtorek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku ser topiony		jarzynowa Udko kurczaka duszone ryż na sypko sałata ze śmietaną kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 535,9 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 333,6 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku ser topiony		jarzynowa l. udko kurczaka gotowane ryż na sypko sałata z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 253,5 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 266,7 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,2
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku ser topiony	budyń na mleku	jarzynowa Udko kurczaka duszone ryż na sypko sałata z olejem kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały dżem herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 126,7 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku ser topiony	budyń na mleku	jarzynowa l. Udko kurczaka duszone ryż na sypko sałata z olejem kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały dżem herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 902 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 206,6 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 13

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-16 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pasta z zielonego groszku herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku pomidor		zacierkowa hache mięśno-warzywne Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa rzodkiewka herbata czarna sałata	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 233,9 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 302,5 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,9
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pasta z zielonego groszku herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku pomidor		zacierkowa hache mięśno-warzywne Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa rzodkiewka herbata czarna sałata	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 953,7 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 235,7 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żół (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa jabłko parzone herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		zacierkowa hache mięśno-warzywne Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa ryż na mleku herbata czarna sałata	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 893,9 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 265,2 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny sałata pasta z zielonego groszku herbata czarna ziemniaczana	jabłko	zacierkowa hache mięśno-warzywne Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa rzodkiewka herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 322,1 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 347,3 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 58,4

2025-07-16 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 wędlina wieprzowa pasta z zielonego groszku herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku pomidor		zacierkowa hache mięsno-warzywne Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa rzodkiewka herbata czarna ryż na mleku salata	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 397,5 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 328,4 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z zielonego groszku herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku wędlina wieprzowa pomidor		zacierkowa hache mięsno-warzywne Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa rzodkiewka herbata czarna ryż na mleku salata	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 167,2 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 267,7 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z zielonego groszku herbata czarna pomidor płatki jęczmiennne na mleku wędlina wieprzowa	kisiel owocowy	zacierkowa hache mięsno-warzywne Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Wędlina drobiowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa rzodkiewka herbata czarna ryż na mleku salata	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 039,1 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 281 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,4

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-16 środa	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z zielonego groszku herbata czarna pomidor płatki jęczmiennne na mleku wędlina wieprzowa	kisiel owocowy	zacierkowa hache mięсно-warzywne Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Wędlina drobiowa	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa rzodkiewka herbata czarna ryż na mleku sałata	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 829 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 231,1 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Z ogra łatwo przysw węgl C3					sałata		Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 0,8 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Węglowodany ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] Błonnik pokarmowy [g] 0,1
2025-07-17 czwartek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa ogórek zielony herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 001,8 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 283,1 suma cukrów prostych [g] 43,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa ogórek zielony herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 671,9 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 208,2 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,1

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-17 czwartek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa jabłko parzone herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka Schab gotowany Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa herbata czarna zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 930,1 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 265,7 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa ogórek zielony herbata czarna ziemniaczana	wafle	ryżanka Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,1 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 322,5 suma cukrów prostych [g] 35,9 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,3
	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 wędlina wieprzowa ogórek zielony herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru sałata herbata czarna zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 236,3 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 313,7 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-17 czwartek	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa ogórek zielony herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru sałata herbata czarna zacierki na mleku twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,9 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 242,8 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe wędlina wieprzowa ogórek zielony herbata czarna kasza manna na mleku	wafle	ryżanka Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Wędlina drobiowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru sałata herbata czarna zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 922,9 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 264,9 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe wędlina wieprzowa ogórek zielony herbata czarna kasza manna na mleku	wafle	ryżanka Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe Wędlina drobiowa	bulka wrocławska masło śmietankowe twarożek z sera białego, rzodkiewki i kopru sałata herbata czarna zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 687,9 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 209,5 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,1
2025-07-18 piątek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek pomidor sałata ryż na mleku herbata czarna		krupnik ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z majonezem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 276,9 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-18 piątek	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek pomidor sałata ryż na mleku herbata czarna		krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 738,6 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 240,2 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 21
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa jabłko parzone ryż na mleku herbata czarna		krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane sos warzywny kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa Zacierki na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,1 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 291,5 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Z ogr. łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek pomidor sałata ziemniaczana herbata czarna	wafle	krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy herbata czarna ogórek kwaszony	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,7 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 325,8 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 47,4
	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

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-18 piątek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek pomidor sałata ryż na mleku herbata czarna		krupnik ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka wielowarzynna z majonezem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 165,5 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 307,5 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek pomidor sałata ryż na mleku herbata czarna		krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzynna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 831,9 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 243,6 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z jajek pomidor sałata ryż na mleku herbata czarna	budyń na mleku	krupnik ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka wielowarzynna z majonezem kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy herbata czarna Zacierki na mleku ogórek kwaszony	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 919,7 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 261,5 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z jajek pomidor sałata ryż na mleku herbata czarna	budyń na mleku	krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzynna z olejem kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe ser żółty	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy herbata czarna Zacierki na mleku ogórek kwaszony	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 656,1 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 214,3 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,4

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-19 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa ogórek zielony sałata herbata czarna kasza manna na mleku		barszcz biały klopsiki Ziemniaki gotowane sałata ze śmietaną kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony kapusta pekińska	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 062,6 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 280,8 suma cukrów prostych [g] 39,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa ogórek zielony sałata herbata czarna kasza manna na mleku		barszcz biały l. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony kapusta pekińska	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 119,3 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 256 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa jablko parzone herbata czarna kasza manna na mleku		koperkowa pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 180,9 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 307,2 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa ogórek zielony sałata herbata czarna ziemniaczana	wafle ryżowe	barszcz biały l. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony kapusta pekińska	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 486,1 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 342,1 suma cukrów prostych [g] 34 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,1

2025-07-19 sobota	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 wędlina wieprzowa ogórek zielony sałata herbata czarna kasza manna na mleku		klopsiki klopsiki Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony kapusta pekińska płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 078,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 265,2 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa ogórek zielony sałata herbata czarna kasza manna na mleku		barszcz biały l. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony kapusta pekińska płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 339,3 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 288,1 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 21
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe wędlina wieprzowa ogórek zielony sałata herbata czarna kasza manna na mleku	wafle ryżowe	barszcz biały l. klopsiki Ziemniaki gotowane sałata ze śmietaną kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Wędlina drobiowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony kapusta pekińska płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 981,2 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 260,6 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-19 sobota	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe wędlina wieprzowa ogórek zielony sałata herbata czarna kasza manna na mleku	wafle ryżowe	barszcz biały I. pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane sałata z olejem kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Wędlina drobiowa	bułka wrocławska masło śmietankowe ser topiony kapusta pekińska płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 801,4 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 210,4 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,4
	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna ryż na mleku		zacierkowa Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 970,3 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna ryż na mleku		zacierkowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 781,6 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 244,7 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 19
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa herbata czarna ryż na mleku		zacierkowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Wędlina drobiowa Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 911,2 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 266,7 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,4

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-20 niedziela	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana	chrupki kukurydziane	zacierkowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 090,9 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 314,5 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,6
	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 wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna ryż na mleku		zacierkowa Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 164,8 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 319,8 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna ryż na mleku		zacierkowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 976,1 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 272 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,2

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-20 niedziela	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna ryż na mleku	chrupki kukurydziane	zacierkowa Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy ogórek kwaszony Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 830 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 253,5 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe wędlina wieprzowa pomidor sałata herbata czarna ryż na mleku	chrupki kukurydziane	zacierkowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy ogórek kwaszony Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 570,1 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 195,2 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,1