

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-01 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska kapusta pekińska miód Płatki owsiane na mleku herbata czarna		jarzynowa gulasz wieprzowy makaron gotowany surówka z buraka i cebuli kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 281,5 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 320,6 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska kapusta pekińska miód Płatki owsiane na mleku herbata czarna		jarzynowa l. bitka wieprzowa gotowana makaron gotowany surówka z buraków i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 026,8 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 261,6 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku ziół (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska jabłko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna		jarzynowa l. bitka wieprzowa gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 913,2 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 250,1 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 23

2025-02-01 sobota	Z ogira łatwo przysw. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska kapusta pekińska ziemniaczana herbata czarna	chrupki kukurydziane	jarzynowa l. bitka wieprzowa gotowana Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 221,2 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 309,1 suma cukrów prostych [g] 46 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 47,1
	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 kielbasa krakowska kapusta pekińska Płatki owsiane na mleku herbata czarna		jarzynowa gulasz wieprzowy makaron gotowany surówka z buraka i cebuli kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony pomidor herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 422,7 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 332,4 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska kapusta pekińska miód Płatki owsiane na mleku herbata czarna		jarzynowa l. bitka wieprzowa gotowana makaron gotowany surówka z buraków i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony pomidor herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 247,8 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 293,3 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-01 sobota	Podstawowa P1 (IV -DZ1)	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska kapusta pekińska Płatki owsiane na mleku herbata czarna	chrupki kukurydziane	jarzynowa gulasz wieprzowy makaron gotowany surówka z buraka i cebuli kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe indyk z pasieki	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony pomidor herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 935,5 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 248,3 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZ1)	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa krakowska kapusta pekińska Płatki owsiane na mleku herbata czarna	chrupki kukurydziane	jarzynowa I. bitka wieprzowa gotowana makaron gotowany surówka z buraków i jabłka kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki	bułka wrocławska masło śmietankowe ser topiony pomidor herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 720,7 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 203,3 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
2025-02-02 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka rzodkiew Ser biały ryż na mleku herbata czarna		zacierkowa kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 071,3 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 286,9 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka rzodkiew Ser biały ryż na mleku herbata czarna		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 810,5 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 244,9 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7

2025-02-02 niedziela	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółą (IV)		bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny ogonówka jablko parzone ryż na mleku herbata czarna		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 771,2 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 260,6 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Z ogra łatwo przysw węgl (CIKRZYCYCOWA)	wafle ryżowe	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ogonówka rzodkiew Ser biały ziemniaczana herbata czarna		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 118,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 323,4 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,7
	Papkowata		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 ogonówka rzodkiew Ser biały ryż na mleku herbata czarna		zacierkowa kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 265,8 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 314,1 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6

2025-02-02 niedziela	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka rzodkiew Ser biały ryż na mleku herbata czarna		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 973,7 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 268,6 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe ogonówka rzodkiew Ser biały ryż na mleku herbata czarna	wafle ryżowe	zacierkowa kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 975,8 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 264 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe ogonówka rzodkiew Ser biały ryż na mleku herbata czarna	wafle ryżowe	zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa	bułka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 556,8 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 209 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
2025-02-03 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kielbasa szynkowa pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		ogórkowa kotlet mielony Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 051,9 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 285,3 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9

2025-02-03 poniedziałek	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kielbasa szynkowa pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		ziemniaczana na soku pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 757,7 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 223,5 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,7
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa herbata czarna kasza manna na mleku		ziemniaczana na soku pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 874,9 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 242,2 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kielbasa szynkowa pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana	jabłko	ziemniaczana na soku pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,1 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 320,3 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,4
	Papkowata	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 za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-03 poniedziałek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kielbasa szynkowa pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		ogórkowa kotlet mielony Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,9 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 317,4 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy kielbasa szynkowa pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku		ziemniaczana na soku pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,7 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 255,6 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy kielbasa szynkowa pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku	jabłko	ogórkowa kotlet mielony Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	pieczywo mieszane szynka bankietowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały dżem sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,9 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 267,5 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy kielbasa szynkowa pomidor sałata herbata czarna kasza manna na mleku	jabłko	ziemniaczana na soku pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	bułka wrocławska szynka bankietowa	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały dżem sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 601,9 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 213,3 suma cukrów prostych [g] 73,3 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 20

2025-02-04 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa musztarda Płatki owsiane na mleku herbata czarna		fasolowa z suchej fasoli bitka wieprzowa kasza gryczana na sypko surówka z czerwonej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony marmolada z jabłek b/c herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 443,6 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 39
	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa rzodkiew Płatki owsiane na mleku herbata czarna		koperkowa bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony marmolada z jabłek b/c herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 937,5 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 257,7 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka Płatki owsiane na mleku herbata czarna jabłko parzone		koperkowa bitka wieprzowa gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa ryż na mleku herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 850,2 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 258,5 suma cukrów prostych [g] 80,4 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Z ogira łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa rzodkiew ziemniaczana herbata czarna	wafle	koperkowa bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 261,1 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 328 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 48,5

2025-02-04 wtorek	Papkowata	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
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa Płatki owsiane na mleku herbata czarna		fasolowa z suchej fasoli bitka wieprzowa kasza gryczana na sypko surówka z czerwonej kapusty kompot		ryż na mleku pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny marmolada z jabłek b/c herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,6 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 341 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa rzodkiew Płatki owsiane na mleku herbata czarna		koperkowa bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony marmolada z jabłek b/c herbata czarna z/c ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 289,7 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa Płatki owsiane na mleku herbata czarna	wafle	koperkowa bitka wieprzowa kasza gryczana na sypko surówka z czerwonej kapusty kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane	pieczywo mieszane masło śmietankowe marmolada z jabłek b/c herbata czarna z/c ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,4 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 278,9 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-04 wtorek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa Płatki owsiane na mleku herbata czarna	wafle	koperkowa bitka wieprzowa gotowana kasza gryczana na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane	bułka wrocławska masło śmietankowe marmolada z jabłek b/c herbata czarna z/c ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 749,9 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 235,7 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata miód płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		barszcz biały łazanki z kapustą i mięsem surówka wielowarzywna z olejem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 226 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 331,6 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata miód płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		barszcz biały I. Schab gotowany surówka z kapusty kwaszonej Ziemniaki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 953,9 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 258,8 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żołą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa jablko parzone płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		barszcz biały I. Schab gotowany marchewka gotowana Ziemniaki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 888 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 266,6 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-05 środa

Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata ziemniaczana herbata czarna	chrupki kukurydziane	barszcz biały I. Schab gotowany surówka z kapusty kwaszonej Ziemniaki gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 045,5 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 312,9 suma cukrów prostych [g] 36,1 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] [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 szynka bankietowa pomidor sałata płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		barszcz biały łazanki z kapustą i mięsem surówka wielowarzywna z olejem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 380,7 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 342,3 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata miód płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		barszcz biały I. Schab gotowany surówka z kapusty kwaszonej Ziemniaki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna Zacierki na mleku ser topiony	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 104,9 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 259,4 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-05 środa	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa pomidor sałata miód płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna	chrupki kukurydziane	barszcz biały łazanki z kapustą i mięsem surówka wielowarzywna z olejem kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 884,8 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 284,8 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa pomidor sałata miód płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna	chrupki kukurydziane	barszcz biały I. Schab gotowany surówka z kapusty kwaszonej Ziemniaki gotowane kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 638,6 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 220,7 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
2025-02-06 czwartek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata musztarda kapusta pekińska makaron na mleku herbata czarna		pomidorowa z ryżem Udka kurczaka duszone Ziemniaki gotowane brukselka z wody z bułką tartą kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 137,8 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 90,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 253,7 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata kapusta pekińska makaron na mleku herbata czarna		pomidorowa z ryżem I. udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 869,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 196,6 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6

2025-02-06 czwartek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)							bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone makaron na mleku herbata czarna										ryżanka udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot									bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska Kasza jęczmienna na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,4 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 248,8 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5	
	Z ogra łatwo przysw węgl (CIJRZYCOWA)		wafle					chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata kapusta pekińska ziemniaczana herbata czarna										pomidorowa z ryżem l. udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot									chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 308 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,3	
	Papkowata							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
	Podstawowa C1							pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata musztarda kapusta pekińska makaron na mleku herbata czarna											pomidorowa z ryżem Udło kurczaka duszone Ziemniaki gotowane brukselka z wody z bułką tartą kompot									pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,3 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 96,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 280,9 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-06 czwartek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata kapusta pekińska makaron na mleku herbata czarna		pomidorowa z ryżem l. udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 064,4 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 90,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 223,9 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa sałata kapusta pekińska makaron na mleku herbata czarna	budyń na mleku	pomidorowa z ryżem Udko kurczaka duszone Ziemniaki gotowane brukselka z wody z bułką tartą kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 137 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 241,3 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa sałata kapusta pekińska makaron na mleku herbata czarna	budyń na mleku	pomidorowa z ryżem l. udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa krakowska ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 848,3 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 203,3 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2025-02-07 piątek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna kasza manna na mleku		barszcz ukraiński pierogi leniwe jabłko parzone kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 065,4 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 302,7 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-07 piątek

Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna kasza manna na mleku		barszcz czerwony l. pierogi leniwe jablko parzone kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 763,2 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 235,7 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 3,2 Błonnik pokarmowy [g] 19
Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydził soku żółt (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jablko parzone herbata czarna kasza manna na mleku		barszcz czerwony l. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 794,6 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 269,1 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
Z ogła 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 rzodkiew	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 100,1 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 325,2 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,8
Papkowata	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

2025-02-07 piątek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna kasza manna na mleku		barszcz ukraiński pierogi leniwe jablko parzone kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 286,9 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 332,3 suma cukrów prostych [g] 86,3 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna kasza manna na mleku		barszcz czerwony l. pierogi leniwe jablko parzone kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 984,7 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 265,2 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 3,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna kasza manna na mleku	chrupki kukurydziane	barszcz ukraiński pierogi leniwe jablko parzone kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy rzodkiew Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 884,3 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 274,3 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna kasza manna na mleku	chrupki kukurydziane	barszcz czerwony l. pierogi leniwe jablko parzone kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe ser topiony	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy rzodkiew Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 707,7 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 224,4 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-08 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa ser topiony ogórek zielony płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		krupnik ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,8 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 267 suma cukrów prostych [g] 36,2 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa ser topiony ogórek zielony płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 773,5 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 201,6 suma cukrów prostych [g] 35,3 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa jabłko parzone płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,5 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 262,4 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa ser topiony ogórek zielony ziemniaczana herbata czarna	jabłko	krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 318,2 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 46,1

2025-02-08 sobota

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
Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa ser topiony ogórek zielony płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		krupnik ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pomidor makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,8 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 93,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 298,7 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa ser topiony ogórek zielony płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna		krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pomidor makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,5 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 233,3 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa szynkowa ser topiony ogórek zielony płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna	jabłko	krupnik ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane pomidor makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,4 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 242,4 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-08 sobota	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe kiełbasa szynkowa ser topiony ogórek zielony płatki jęczmiennne na mleku herbata czarna	jabłko	krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bułka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane pomidor makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 676,6 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 191,1 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka ogórek kwaszony pasztecik drobiowy herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 983,3 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 284,2 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka ogórek kwaszony pasztecik drobiowy herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 653,4 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 209,2 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
2025-02-09 niedziela	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka jabłko parzone herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka Schab gotowany Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 875,6 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 262,9 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-09 niedziela	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ogonówka ogórek kwaszony pasztecik drobiowy herbata czarna ziemniaczana	wafle	ryżanka Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 100,4 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 322,2 suma cukrów prostych [g] 36,2 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,3
	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
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka ogórek kwaszony pasztecik drobiowy herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 177,8 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka ogórek kwaszony pasztecik drobiowy herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku jajko gotowane	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 917,9 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 236,8 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-09 niedziela	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe ogonówka ogórek kwaszony pasztecik drobiowy herbata czarna kasza manna na mleku	wafle	ryżanka Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe indyk z pasieki	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 744,3 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 250,4 suma cukrów prostych [g] 43,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe ogonówka ogórek kwaszony pasztecik drobiowy herbata czarna kasza manna na mleku	wafle	ryżanka Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby sałata herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 509,4 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 194,9 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,3