

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-03-21 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ryżanka ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 210,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 84 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 310,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,7 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,8
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 867,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 246,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,8 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą. (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki jabłko parzone herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 032,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 56 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 291,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 85,7 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7

2026-03-21 sobota	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana	jabłko	ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały rzodkiew	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 155 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 326,6 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,1
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ryżanka ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 365 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 333,7 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 062,3 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 273,8 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,2

2026-03-21 sobota	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jabłko	ryżanka ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały dżem Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 995,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 73 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,5 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jabłko	ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały dżem Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 659,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 215,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,9 <b>Sól [g]</b> 4,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,3
2026-03-22 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna ryż na mleku		neapolitańska Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z czerwonej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 979,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,8 <b>Sól [g]</b> 5,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna ryż na mleku		neapolitańska Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 682,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 227,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,9 <b>Sól [g]</b> 4,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20

2026-03-22 niedziela	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą. (IV)		ziemniaczana Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 944,3 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 273,1 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1	
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna ziemniaczana	chrupki kukurydziane	neapolitańska Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 033,5 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 35,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,5
	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 ogonówka sałata herbata czarna ryż na mleku		neapolitańska Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z czerwonej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 289,3 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 343 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-22 niedziela	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna ryż na mleku Płatki owsiane na mleku		neapolitańska Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 993 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3 <b>Sól [g]</b> 4,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe ogonówka sałata herbata czarna ryż na mleku	chrupki kukurydziane	neapolitańska Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z czerwonej kapusty kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 840,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 258,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47 <b>Sól [g]</b> 5,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,9
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe ogonówka sałata herbata czarna ryż na mleku	chrupki kukurydziane	neapolitańska Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa krakowska	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 488,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 191,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,8 <b>Sól [g]</b> 4,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,7
2026-03-23 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ciasto drożdżowe miód kakao jabłko makaron na mleku		szczawiowa z jajkiem kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 355,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,5 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6

2026-03-23 poniedziałek	Łatwostrawna (II)		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ciasto drożdżowe miód kakao jabłko makaron na mleku			grysikowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot			bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 865,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 287,5 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyzi. soku żółt. (IV)		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka herbata czarna jabłko parzone makaron na mleku			grysikowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot			bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 781,7 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 263,1 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Z ogira łatwo przysw. węgli (CUKRZYCOWA)	wafle	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki ser żółty jabłko herbata czarna ziemniaczana		chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały	grysikowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 180,8 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 343 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,7	
	Papkováta		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		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

2026-03-23 poniedziałek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ciasto drożdżowe miód kakao jabłko makaron na mleku	szczawiowa z jajkiem kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 407,4 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 357,9 suma cukrów prostych [g] 81 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ciasto drożdżowe miód kakao jabłko makaron na mleku	grysikowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 099,8 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 318,1 suma cukrów prostych [g] 89,3 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	masło śmietankowe pieczywo mieszane miód kakao jabłko makaron na mleku budyń na mleku	grysikowa kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 178,2 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 320,1 suma cukrów prostych [g] 91 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	masło śmietankowe bułka wrocławska miód kakao jabłko makaron na mleku budyń na mleku	grysikowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 720,5 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 257,3 suma cukrów prostych [g] 86,9 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5

2026-03-24 wtorek	Podstawowa (I)		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser żółty rukola herbata czarna płatki jęczmienne na mleku		ogórkowa Udko kurczaka duszone ryż na sypko surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,7 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 280,2 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Łatwostrawna (II)		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser topiony rukola herbata czarna płatki jęczmienne na mleku		ziemniaczana na soku udko kurczaka gotowane ryż na sypko surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 879 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 213,9 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,5
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółt (IV)		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna płatki jęczmienne na mleku jabłko parzone		ziemniaczana na soku udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 875,9 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	jabłko		chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser topiony rukola herbata czarna ziemniaczana	ziemniaczana na soku udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ogonówka pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 294,5 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,2

2026-03-24 wtorek	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 krakowska rukola herbata czarna płatki jęczmienne na mleku		ogórkowa Udka kurczaka duszone ryż na sypko surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka pomidor Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,8 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 309,8 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser topiony rukola herbata czarna płatki jęczmienne na mleku		ziemniaczana na soku udka kurczaka gotowane ryż na sypko surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka pomidor Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,5 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 243,5 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,2
	Podstawowa P1 (IV-DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska ser żółty rukola herbata czarna płatki jęczmienne na mleku	jabłko parzone	ogórkowa Udka kurczaka duszone ryż na sypko surówka z kapusty pekińskiej kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy	pieczywo mieszane masło śmietankowe ogonówka pomidor Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 965,6 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 230,9 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,3

2026-03-24 wtorek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe kiełbasa krakowska ser żółty rukola herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jablko parzone	ziemniaczana na soku udko kurczaka gotowane ryż na sypko surówka z kapusty pekińskiej kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy	bułka wrocławska masło śmietankowe ogonówka pomidor Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 651,2</b> <b>Białko ogółem [g] 87,8</b> <b>Tłuszcz [g] 67,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 180,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50,9</b> <b>Sól [g] 5,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17</b>
	2026-03-25 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pieprzowa z indyka ogórek kwaszony sałata kasza manna na mleku herbata czarna	fasolowa z suchej fasoli klopsiki sos pomidorowy kasza gryczana na sypko surówka z buraka i cebuli		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska jogurt naturalny		<b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 159,8</b> <b>Białko ogółem [g] 101,4</b> <b>Tłuszcz [g] 60,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 46</b> <b>Sól [g] 7,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,6</b>
		Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pieprzowa z indyka ogórek kwaszony sałata kasza manna na mleku herbata czarna	barszcz biały l. pulpety w sosie własnym sos pomidorowy kasza jęczmienna na sypko surówka z buraków i jabłka		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska jogurt naturalny		<b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 885,9</b> <b>Białko ogółem [g] 83,1</b> <b>Tłuszcz [g] 61,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 261,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 55,1</b> <b>Sól [g] 5,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,9</b>
		Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żółci (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jablko parzone kasza manna na mleku herbata czarna	barszcz biały l. pulpety w sosie własnym sos pomidorowy Ziemniaki gotowane buraki gotowane		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa ryż na mleku jogurt naturalny		<b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 877,7</b> <b>Białko ogółem [g] 83,6</b> <b>Tłuszcz [g] 56,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 270,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 78,6</b> <b>Sól [g] 5,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,5</b>

2026-03-25 środa	Z ogra łatwo przysw węgł (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pieprzowa z indyka ogórek kwaszony sałata ziemniaczana herbata czarna	chrupki kukurydziane	barszcz biały l. pulpety w sosie własnym sos pomidorowy kasza jęczmienna na sypko surówka z buraków i jabłka	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 174,6 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 332,5 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 46,9	
	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 pieprzowa z indyka ogórek kwaszony sałata kasza manna na mleku herbata czarna		fasolowa z suchej fasoli klopsiki sos pomidorowy kasza gryczana na sypko surówka z buraka i cebuli		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska jogurt naturalny ryż na mleku		Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 373,3 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 350,1 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane pieprzowa z indyka ogórek kwaszony sałata kasza manna na mleku herbata czarna		barszcz biały l. pulpety w sosie własnym sos pomidorowy kasza jęczmienna na sypko surówka z buraków i jabłka		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska jogurt naturalny ryż na mleku		Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 099,4 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 293,7 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-25 środa	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane pieprzowa z indyka ogórek kwaszony sałata kasza manna na mleku herbata czarna	chrupki kukurydziane	fasolowa z suchej fasoli klopsiki sos pomidorowy kasza gryczana na sypko surówka z buraka i cebuli	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa kapusta pekińska ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 909,7 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 267,6 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane pieprzowa z indyka ogórek kwaszony sałata kasza manna na mleku herbata czarna	chrupki kukurydziane	barszcz biały l. klopsiki sos pomidorowy kasza jęczmienna na sypko surówka z buraków i jabłka	bułka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki	bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa kapusta pekińska ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 690,8 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 225,7 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
2026-03-26 czwartek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata jabłko herbata czarna Płatki owsiane na mleku		pomidorowa z makaronem karkówka duszona surówka z marchwi, ogórka i cebuli kompot Ziemniaki gotowane		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 108,9 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 286,1 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata jabłko kawa zbożowa na mleku Płatki owsiane na mleku		pomidorowa z makaronem Schab gotowany surówka z marchwi i jabłka Ziemniaki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 749,2 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 235,2 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1

2026-03-26 czwartek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)		ziemniaczana Schab gotowany marchewka gotowana Ziemniaki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 798,5 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 256,3 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	wafle	pomidorowa z makaronem Schab gotowany surówka z marchwi i jabłka Ziemniaki gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 202 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 343 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 48,8
	Papkováta		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		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		pomidorowa z makaronem karkówka duszona surówka z marchwi, ogórka i cebuli kompot Ziemniaki gotowane		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 303,4 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 313,3 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-26 czwartek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata jabłko kawa zbożowa na mleku Płatki owsiane na mleku		pomidorowa z makaronem Schab gotowany surówka z marchwi i jabłka Ziemniaki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 943,7 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 262,5 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby sałata jabłko herbata czarna Płatki owsiane na mleku	wafle	pomidorowa z makaronem karkówka duszona surówka z marchwi, ogórka i cebuli kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 774,7 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 236,6 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby sałata jabłko herbata czarna Płatki owsiane na mleku	wafle	pomidorowa z makaronem Schab gotowany surówka z marchwi i jabłka kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 459,5 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 194,8 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 3,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
2026-03-27 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[kca l] [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

2026-03-27 piątek

Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane sałatka jarzynowa sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		barszcz czerwony l. ryż z jabłkiem mleczko wanilinowe kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [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
Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna		barszcz czerwony l. udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka 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
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

2026-03-27 piątek	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[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
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane sałatka jarzynowa sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		barszcz czerwony l. ryż z jabłkiem mleczko wanilinowe kompot		bułka 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 Płatki 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)	bułka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane sałatka jarzynowa sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna	chrupki kukurydziane	barszcz czerwony l. ryż z jabłkiem mleczko wanilinowe kompot	chleb razowy masło śmietankowe indyk z pasieki	bułka 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

2026-03-28 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
	Łatwostrawna (II)		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata jablko 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	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[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 żółt (IV)		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jablko parzone kasza manna na mleku herbata czarna		ziemniaczana ryba gotowana Ziemniaki gotowane sos warzywny kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska Kasza jęczmienna na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[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)	wafle	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata ziemniaczana herbata czarna		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[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

2026-03-28 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 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] [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] [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] [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

2026-03-28 sobota	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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 742,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 203,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,2 <b>Sól [g]</b> 4,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,8	
	2026-03-29 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 983,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,6 <b>Sól [g]</b> 5,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,5
		Łatwostrawna (II)	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	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 686 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 203 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,2 <b>Sól [g]</b> 4,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,9
		Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydził. soku żółci (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa jablko parzone herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ryżanka Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 014,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,7 <b>Sól [g]</b> 5,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1

2026-03-29 niedziela

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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 168,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,5 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,9
Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 218,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 920,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 233,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,6 <b>Sól [g]</b> 4,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,4

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-29 niedziela	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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 787,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 248,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,3 <b>Sól [g]</b> 5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8
	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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 547,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 190,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,1 <b>Sól [g]</b> 3,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2
2026-03-30 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata jabłko miód kawa zbożowa na mleku płatki jęczmienne na mleku		barszcz biały żeberka wieprzowe duszone w sosie własnym Ziemniaki gotowane kapusta kwaszona zasmażana kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 384,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,9 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,8
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata jabłko parzone kawa zbożowa na mleku kielbasa krakowska płatki jęczmienne na mleku		barszcz biały i. pulpety w sosie własnym kasza jęczmienna na sypko surówka z buraków i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 113,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 66 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,9 <b>Sól [g]</b> 5,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8

2026-03-30 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółt (IV)		pulpety w sosie własnym kompot z /c krupnik Ziemniaki gotowane marchewka gotowana		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 864,8 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 280,3 suma cukrów prostych [g] 93,3 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane	barszcz biały l. pulpety w sosie własnym kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ogonówka kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 593,8 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 400,4 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 57
	Papkováta	herbata czarna z/c ziemniaczana z dodatkiem białkowym	kompot z /c ziemniaczana z dodatkiem białkowym		herbata czarna z/c ziemniaczana z dodatkiem białkowym	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 033,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata jabłko kawa zbożowa na mleku makaron na mleku kielbasa krakowska		barszcz biały żeberka wieprzowe duszone w sosie własnym Ziemniaki gotowane kapusta kwaszona zasmażana kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka kapusta pekińska herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny

2026-03-30 poniedziałek	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata jabłko parzone kawa zbożowa na mleku makaron na mleku kielbasa krakowska		barszcz biały I. pulpety w sosie własnym kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot z /c		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka kapusta pekińska herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,5 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 317,5 suma cukrów prostych [g] 95,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały sałata jabłko kawa zbożowa na mleku makaron na mleku kielbasa krakowska	chrupki kukurydziane	barszcz biały żeberka wieprzowe duszone w sosie własnym Ziemniaki gotowane kapusta kwaszona zasmażana kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony	pieczywo mieszane masło śmietankowe ogonówka kapusta pekińska herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,8 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 262,6 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały sałata kielbasa krakowska makaron na mleku jabłko parzone kawa zbożowa na mleku	chrupki kukurydziane	barszcz biały I. pulpety w sosie własnym surówka z marchwi i jabłka kompot z /c kasza jęczmienna na sypko	bułka wrocławska masło śmietankowe ser topiony	bułka wrocławska masło śmietankowe ogonówka kapusta pekińska herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 247,6 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 24
2026-03-31 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki pomidor sałata kasza manna na mleku herbata czarna z/c dżem		zacierkowa Udka kurczaka duszone surówka z białej kapusty Ziemniaki gotowane kompot z /c		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,7 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 299,5 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

2026-03-31 wtorek	Łatwostrawna (II)		bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki pomidor sałata kasza manna na mleku herbata czarna z/c dżem		zacierkowa Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka udko kurczaka gotowane kompot z /c		mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony bulka wroclawska herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 927,2 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 243,4 suma cukrów prostych [g] 90,4 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyził. soku żółt. (IV)		bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki kasza manna na mleku herbata czarna z/c jablko parzone		zacierkowa Ziemniaki gotowane udko kurczaka gotowane buraki gotowane kompot z /c		mix tłuszczowy roślinny bulka wroclawska herbata czarna z/c indyk z pasieki płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 991,8 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 261,9 suma cukrów prostych [g] 91,2 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	Z ogira łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	jablko	mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki pomidor sałata chleb razowy ziemniaczana herbata czarna ser żółty		zacierkowa Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka udko kurczaka gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa	ziemniaczana mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony chleb razowy herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 691,1 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 394,7 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,6
	Papkováta		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna z/c		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot z /c		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 033,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

2026-03-31 wtorek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki pomidor sałata kasza manna na mleku herbata czarna z/c		zacierkowa Udko kurczaka duszone surówka z białej kapusty Ziemniaki gotowane kompot z /c		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 411,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,1 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki pomidor sałata kasza manna na mleku herbata czarna z/c		zacierkowa Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka udko kurczaka gotowane kompot z /c		mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony bułka wrocławska herbata czarna z/c płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 085,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 260,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,3 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,5
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane indyk z pasieki pomidor sałata masło śmietankowe herbata czarna z/c kasza manna na mleku	jabłko	zacierkowa Udko kurczaka duszone surówka z białej kapusty Ziemniaki gotowane kompot z /c	ser topiony masło śmietankowe pieczywo mieszane	ser topiony ogórek kwaszony masło śmietankowe płatki jęczmiennne na mleku pieczywo mieszane	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 234,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,9 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska indyk z pasieki pomidor sałata masło śmietankowe herbata czarna z/c kasza manna na mleku	jabłko	zacierkowa Ziemniaki gotowane udko kurczaka gotowane surówka z buraków i jabłka kompot z /c	masło śmietankowe bułka wrocławska kielbasa szynkowa	ser topiony ogórek kwaszony masło śmietankowe bułka wrocławska płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 837,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 215,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,7 <b>Sól [g]</b> 5,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,5