

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-02-21 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	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 210,1 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 310,3 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [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	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 867,8 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 246,5 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 21
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.	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	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 032,6 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 291,1 suma cukrów prostych [g] 85,7 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

2026-02-21 sobota	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana	jablko	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[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[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[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[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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-21 sobota	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jablko	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	Wartość energetyczna[kcal] 1 995,4 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 266,8 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jablko	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	Wartość energetyczna[kcal] 1 659,6 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 215,3 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,3
2026-02-22 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	Wartość energetyczna[kcal] 1 979,2 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 301,6 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 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	Wartość energetyczna[kcal] 1 682,9 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 227,4 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 20

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-22 niedziela	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)							bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka herbata czarna ryż na mleku jablko parzone		ziemniaczana Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot				bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[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[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			
	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 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[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 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-22 niedziela	Łatwostrawna C2	bulka 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		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 993 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 268,8 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 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 kiełbasa krakowska	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 840,4 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 258,1 suma cukrów prostych [g] 47 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe ogonówka sałata herbata czarna ryż na mleku	chrupki kukurydziane	neapolitańska Schab gotowany Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe kiełbasa krakowska	bulka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 488,4 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 191,8 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,7
2026-02-23 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	Wartość energetyczna[kcal] 2 355,1 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 352,3 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-23 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 wydzi soku żółą (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 ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki ser żółty jabłko herbata czarna ziemniaczana	wafle	grysikowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały	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 herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-23 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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-24 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser żółty rukola herbata czarna płatki jęczmiennne 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] 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)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser topiony rukola herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		ziemniaczana na soku udko kurczaka gotowane ryż na sypko surówka z kapusty pekińskiej kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[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 żółą (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku jabłko parzone		ziemniaczana na soku udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[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)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser topiony rukola herbata czarna ziemniaczana	jabłko	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] 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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-24 wtorek	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 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 jęczmiennne na mleku		ogórkowa Udko 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] 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	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser topiony rukola herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		ziemniaczana na soku udko kurczaka gotowane ryż na sypko surówka z kapusty pekińskiej kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka pomidor Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[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 jęczmiennne na mleku	jabłko parzone	ogórkowa Udko 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] 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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-24 wtorek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe kielbasa 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	bulka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy	bulka wrocławska masło śmietankowe ogonówka pomidor Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 651,2 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 180,8 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 17
	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		Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 159,8 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 318,2 suma cukrów prostych [g] 46 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	Łatwostrawna (II)	bulka 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		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska jogurt naturalny		Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 885,9 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 261,7 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (IV)	bulka 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		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa ryż na mleku jogurt naturalny		Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 877,7 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 270,1 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-25 środa	Z ogra łatwo przysw węgl (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 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-25 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
2026-02-26 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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-26 czwartek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ziemniaczana Schab gotowany marchewka gotowana Ziemniaki gotowane kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [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)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby sałata jabłko herbata czarna ziemniaczana	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[kca l] [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 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 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 Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [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 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-26 czwartek	Łatwostrawna C2	bulka 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		bulka 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)	bulka 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	bulka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa	bulka 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
2026-02-27 piątek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata ser topiony pomidor kasza manna na mleku		ryżanka ryba smażona Ziemniaki gotowane sos grecki kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem jabłko herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 329,4 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 318 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-27 piątek	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata ser topiony pomidor kasza manna na mleku		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem jabłko herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,1 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 244,3 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane sos warzywny kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa Kasza jęczmienna na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 896,8 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 268,7 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Z ogra łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata ser topiony pomidor ziemniaczana	wafle ryżowe	ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały jabłko herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,3 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 332,2 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,3
	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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-27 piątek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata ser topiony pomidor kasza manna na mleku		ryżanka ryba smażona Ziemniaki gotowane sos grecki kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem jabłko herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,1 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 324,9 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata ser topiony pomidor kasza manna na mleku		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem jabłko herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,6 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 271,5 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z jajek sałata ser topiony pomidor kasza manna na mleku	wafle ryżowe	ryżanka ryba smażona Ziemniaki gotowane sos grecki kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały dżem jabłko herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,8 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 282,9 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe pasta z jajek sałata ser topiony pomidor kasza manna na mleku	wafle ryżowe	ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały dżem jabłko herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 732,9 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 223,8 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-28 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)	bulka 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		bulka 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 wydzi soku żół	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska jabłko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna		jarzynowa l. bitka wieprzowa gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bulka 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
	Z ogra łatwo przysw węgl (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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-28 sobota

Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 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
Podstawowa P1 (IV -DZI)	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] 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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-28 sobota	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka 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	bulka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki	bulka wrocławska masło śmietankowe ser topiony pomidor herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca 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
-------------------	-----------------------------	---	-------------------------	--	---	--	------------------	---