

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-01-21 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki ser żółty rukola herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		kompot zacierkowa Udko kurczaka duszone Ziemniaki gotowane surówka z marchwi, ogórka i cebuli		herbata czarna pieczywo mieszane marmolada z jabłek b/c Ser biały	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 074,7 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 293,8 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki ser topiony rukola herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		kompot zacierkowa udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej		herbata czarna bułka wrocławska marmolada z jabłek b/c Ser biały	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 883,3 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 222,4 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 23
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą. (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki jabłko parzone herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		kompot zacierkowa udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane marchewka gotowana		herbata czarna bułka wrocławska pieprzowa z indyka makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 871,8 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 253,7 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-21 środa	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki ser żółty rukola herbata czarna ziemniaczana	wafle	kompot zacierkowa udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa	herbata czarna chleb razowy marmolada z jabłek b/c Ser biały	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 226,8 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 316,3 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,8
	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 indyk z pasieki ser żółty rukola herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		kompot zacierkowa Udka kurczaka duszone Ziemniaki gotowane surówka z marchwi, ogórka i cebuli		herbata czarna pieczywo mieszane marmolada z jabłek b/c Ser biały makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 295,7 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 325,5 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki ser topiony rukola herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		kompot zacierkowa udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej		herbata czarna bułka wrocławska marmolada z jabłek b/c Ser biały makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 104,3 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 254,1 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-21 środa	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe indyk z pasieki ser żółty rukola herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	wafle	kompot zacierkowa Udko kurczaka duszone Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa	herbata czarna pieczywo mieszane marmolada z jabłek b/c Ser biały makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 074,5 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 257,7 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki ser topiony rukola herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	wafle	kompot zacierkowa udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa	herbata czarna bułka wrocławska marmolada z jabłek b/c Ser biały makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 883,8 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 208,3 suma cukrów prostych [g] 55,6 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 18
2026-01-22 czwartek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby pomidor sałata kawa zbożowa na mleku Płatki owsiane na mleku		solferino łazanki z kapustą i mięsem surówka z marchwi i chrzanu kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy jabłko herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 159,2 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 321,1 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby pomidor sałata kawa zbożowa na mleku Płatki owsiane na mleku		ziemniaczana pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy jabłko herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 942,8 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 269,7 suma cukrów prostych [g] 77 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-22 czwartek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)						bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ziemniaczana pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot				bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki jablko parzone herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 137,9 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 298,4 suma cukrów prostych [g] 85,4 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana	chrupki kukurydziane	solferino pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy jablko herbata czarna						jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 245,1 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 348,2 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 50		
	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 pasta z sera białego i ryby pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		solferino łazanki z kapustą i mięsem surówka z marchwi i chrzanu kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy jablko herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 206,3 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 335,2 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3							

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-22 czwartek	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z sera białego i ryby pomidor sałata kawa zbożowa na mleku Płatki owsiane na mleku		ziemniaczana pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy jabłko herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 057,6 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 294,5 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby pomidor sałata kawa zbożowa na mleku Płatki owsiane na mleku	chrupki kukurydziane	solferino łazanki z kapustą i mięsem surówka z marchwi i chrzanu kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy kielbasa krakowska	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy jabłko herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 973 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 285,5 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe pasta z sera białego i ryby pomidor sałata kawa zbożowa na mleku Płatki owsiane na mleku	chrupki kukurydziane	solferino pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe kielbasa krakowska	bulka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy jabłko herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 771,3 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 230,2 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
2026-01-23 piątek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		barszcz ukraiński pierogi leniwe jabłko parzone kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 378,6 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-23 piątek	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		barszcz czerwony l. pierogi leniwe jablko parzone kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 076,4 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 261,9 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jablko parzone herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		barszcz czerwony l. Ziemniaki gotowane Schab gotowany marchewka gotowana kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki Zacierki na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 050,8 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 294,4 suma cukrów prostych [g] 88,1 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna ziemniaczana	wafle	barszcz czerwony l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane kompot marchewka gotowana	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 277 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 340,8 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,5
	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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-23 piątek	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		barszcz ukraiński pierogi leniwe jablko parzone kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,3 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 346,4 suma cukrów prostych [g] 90,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		barszcz czerwony l. pierogi leniwe jablko parzone kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony ogórek kwaszony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,9 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 279,6 suma cukrów prostych [g] 88 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	kisiel owocowy	barszcz ukraiński pierogi leniwe jablko parzone kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony ogórek kwaszony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,8 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 279,9 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska śmietankowe pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	kisiel owocowy	barszcz czerwony l. pierogi leniwe jablko parzone kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe ser żółty	bułka wrocławska masło śmietankowe ser topiony ogórek kwaszony herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 842,5 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 229,5 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-24 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] 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)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały dżem	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[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 żół	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki jabłko parzone herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[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
	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[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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-24 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 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
	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	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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-24 sobota	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	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
	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
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka herbata czarna ryż na mleku jabłko parzone		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[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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-25 niedziela	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
	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 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
	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	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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-25 niedziela	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	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)	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	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
2026-01-26 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
	Łatwostrawna (II)	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	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-26 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)							bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka herbata czarna jablko parzone makaron na mleku										jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] I] [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)		wafle					chleb razowy mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki ser żółty jablko herbata czarna ziemniaczana										jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] I] [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	
	Papkowata							ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna											jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] I] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1								pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ciasto drożdżowe miód kakao jablko makaron na mleku										jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] I] [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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-26 poniedziałek	Łatwostrawna C2	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 Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] l] [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] l] [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 bulka wrocławska miód kakao jabłko makaron na mleku budyń na mleku		grysikowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bulka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] l] [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
2026-01-27 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] l] [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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-27 wtorek	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[kca l] [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 żołą.	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[kca l] [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 ogr. 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[kca l] [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
	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 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-27 wtorek	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[kca l] [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 jęczmiennne na mleku		ziemniaczana na soku udko 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[kca l] [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[kca l] [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
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa krakowska ser żółty rukola herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jabłko 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	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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-28 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		Wartość energetyczna[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[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 żółą (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko 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[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
	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[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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-28 środa	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny 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[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[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
	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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-28 środa	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka 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	bulka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki	bulka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa kapusta pekińska ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [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
	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata ser żółty herbata czarna z/c makaron na mleku		fasolowa z suchej fasoli Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot z /c		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny sałatka jarzynowa indyk z pasieki herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 295,2 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 320,5 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata miód herbata czarna z/c makaron na mleku		krupnik Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot z /c		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny sałatka jarzynowa indyk z pasieki herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 859,8 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa jabłko parzone herbata czarna z/c makaron na mleku		krupnik Schab gotowany Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot z /c		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki herbata czarna z/c płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 863,6 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych [g] 93,6 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-29 czwartek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata miód herbata czarna ziemniaczana	jabłko	krupnik Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot z /c	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ogonówka	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny sałatka jarzynowa indyk z pasieki herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 378,3 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 379,5 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,8
	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
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata ser żółty herbata czarna z/c makaron na mleku		fasolowa z suchej fasoli Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot z /c		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny sałatka jarzynowa indyk z pasieki herbata czarna z/c płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 413,3 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 347,2 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata miód herbata czarna z/c makaron na mleku		krupnik Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot z /c		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny sałatka jarzynowa indyk z pasieki herbata czarna z/c płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 079,8 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 288,9 suma cukrów prostych [g] 83,6 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-29 czwartek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa pomidor sałata ser żółty herbata czarna z/c makaron na mleku	jabłko	fasolowa z suchej fasoli Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot z /c	pieczywo mieszane ogonówka masło śmietankowe	pieczywo mieszane masło śmietankowe sałatka jarzynowa indyk z pasieki herbata czarna z/c płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,9 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 296,7 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa pomidor sałata ser żółty herbata czarna z/c makaron na mleku	jabłko	krupnik Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot z /c	bułka wrocławska ogonówka masło śmietankowe	bułka wrocławska masło śmietankowe sałatka jarzynowa indyk z pasieki herbata czarna z/c płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 952,2 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 257,4 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
2026-01-30 piątek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny sałata ser topiony jabłko herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku ryba smażona		ryżanka Ziemniaki gotowane kompot z /c sos grecki		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny herbata czarna z/c Ser biały dżem sałata	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 245,9 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 329,6 suma cukrów prostych [g] 93,9 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska ryba tłuszczowy roślinny sałata ser topiony jabłko herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane kompot z /c sos grecki		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny herbata czarna z/c Ser biały dżem sałata	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 879,6 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 264,5 suma cukrów prostych [g] 95,4 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-30 piątek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki jabłko parzone herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane kompot z /c sos warzywny		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny herbata czarna z/c ogonówka Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 898,5 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 272,9 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)		chleb razowy mix tłuszczowy roślinny sałata ser topiony jabłko herbata czarna ziemniaczana	chrupki kukurydziane	ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane kompot sos grecki	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny herbata czarna Ser biały pomidor sałata	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 295,7 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 353,2 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,9
	Papkowata		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[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 sałata ser topiony jabłko herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku ryżanka ryba smażona Ziemniaki gotowane		kompot z /c sos grecki		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny herbata czarna z/c Ser biały dżem sałata Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 441,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 358,6 suma cukrów prostych [g] 106,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-30 piątek	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny sałata ser topiony jabłko herbata czarna z/c Platki owsiane na mleku		ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane kompot z /c sos grecki		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny herbata czarna z/c Ser biały dżem sałata Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 114,1 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 295,1 suma cukrów prostych [g] 107,8 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe sałata ser topiony jabłko herbata czarna z/c Platki owsiane na mleku ryżanka ryba smażona Ziemniaki gotowane	chrupki kukurydziane	kompot z /c sos grecki	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane	pieczywo mieszane masło śmietankowe herbata czarna z/c Ser biały dżem sałata Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 269,6 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 313 suma cukrów prostych [g] 100 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe sałata ser topiony jabłko herbata czarna z/c Platki owsiane na mleku ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane	chrupki kukurydziane	sos grecki kompot z /c	bulka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane	bulka wrocławska masło śmietankowe herbata czarna z/c Ser biały dżem sałata Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 891,8 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 258,5 suma cukrów prostych [g] 99,4 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 22
2026-01-31 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna z/c kasza manna na mleku		zacierkowa kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot z /c		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 108,3 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 307,4 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-31 sobota	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna z/c kasza manna na mleku jabłko		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot z /c		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna z/c makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 899,8 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 294,8 suma cukrów prostych [g] 100,8 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka herbata czarna z/c kasza manna na mleku jabłko parzone		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot z /c		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki herbata czarna z/c makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 962 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 292,2 suma cukrów prostych [g] 99,1 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna ziemniaczana jabłko	wafle	zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 165,4 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 358 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,5
	Papkowata	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[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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-31 sobota	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna z/c kasza manna na mleku		zacierkowa kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot z /c		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna z/c makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 329,3 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 339,1 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna z/c kasza manna na mleku jabłko		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot z /c		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna z/c makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 979,3 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 307,9 suma cukrów prostych [g] 103,4 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	Podstawowa P1 (IV -DZl)	pieczywo mieszane masło śmietankowe ogonówka sałata herbata czarna z/c kasza manna na mleku	wafle	zacierkowa kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot z /c	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna z/c	jogurt naturalny makaron na mleku	Wartość energetyczna[kcal] 2 127 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 287 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZl)	bułka wrocławska masło śmietankowe ogonówka sałata herbata czarna z/c kasza manna na mleku	wafle	zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot z /c	bułka wrocławska masło śmietankowe ser żółty	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna z/c	jogurt naturalny makaron na mleku	Wartość energetyczna[kcal] 1 764,2 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 253,8 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,6