

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-01-01 czwartek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew sałata ciasto drożdżowe herbata czarna kasza manna na mleku		pomidorowa z ryżem kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka wielowarzynna z olejem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 2 218,7 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 307,8 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew sałata ciasto drożdżowe herbata czarna kasza manna na mleku		pomidorowa z ryżem bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzynna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 811,1 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 243,9 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą. (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa jabłko parzone ciasto drożdżowe herbata czarna kasza manna na mleku		ryżanka bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] 1 906,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 288,2 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-01 czwartek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew sałata herbata czarna ziemniaczana	chrupki kukurydziane	pomidorowa z ryżem bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 109,8 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 319,1 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 49
	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 szynka bankietowa rzodkiew sałata herbata czarna kasza manna na mleku		pomidorowa z ryżem kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 294,2 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 315,7 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew sałata ciasto drożdżowe herbata czarna kasza manna na mleku		pomidorowa z ryżem bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 032,1 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 275,6 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-01 czwartek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa rzodkiew sałata ciasto drożdżowe herbata czarna kasza manna na mleku	chrupki kukurydziane	pomidorowa z ryżem kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa jabłko makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 024,5 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 278,6 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa rzodkiew sałata ciasto drożdżowe herbata czarna kasza manna na mleku	chrupki kukurydziane	pomidorowa z ryżem bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa jabłko makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 636,1 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 224,5 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
2026-01-02 piątek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata miód jabłko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna		zacierkowa ryba smażona Ziemniaki gotowane sos grecki kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 155 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata dżem jabłko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna		zacierkowa ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 796,4 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 249,4 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-02 piątek

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jablko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna		zacierkowa 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] 1 967 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 268,7 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata jablko parzone ziemniaczana herbata czarna	chrupki kukurydziane	zacierkowa ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 252,8 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 333,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,9
Papkowata	ziemniaczana z dodatkim białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkim białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkim 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 sałata jablko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna		zacierkowa ryba smażona Ziemniaki gotowane sos grecki kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 269,8 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 319,4 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-02 piątek	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki sałata dżem jabłko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna		zacierkowa ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 977,8 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 273,7 suma cukrów prostych [g] 88,1 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały sałata miód jabłko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna	chrupki kukurydziane	zacierkowa ryba smażona Ziemniaki gotowane sos grecki kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 017,1 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 273,5 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe Ser biały sałata miód jabłko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna	chrupki kukurydziane	zacierkowa ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe ser topiony	bulka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane ogórek kwaszony herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 717,7 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 223,3 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 19
2026-01-03 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna ser topiony rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku		pomidorowa z ryżem Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 065,6 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 279 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-03 sobota	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna ser topiony rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku		pomidorowa z ryżem l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 753,2 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 205,6 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki jabłko parzone herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		koperkowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 886,3 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 255,6 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Z ogr. łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna rzodkiew ziemniaczana	jabłko	pomidorowa z ryżem l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 069,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 311,9 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 49
	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 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-03 sobota	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna ser topiony rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku		pomidorowa z ryżem Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 280,1 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 310,4 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna ser topiony rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku		pomidorowa z ryżem l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 967,7 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 237 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska herbata czarna ser topiony rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku	jabłko	pomidorowa z ryżem Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe indyk z pasieki	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 947,6 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 259,5 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa krakowska herbata czarna ser topiony rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku	jabłko	pomidorowa z ryżem l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 629,4 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 194,4 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-04 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa ogórek kwaszony sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		neapolitańska bitka z piersi indyka gotowana sos śmietanowy Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 120,8 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 284,4 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa ogórek kwaszony sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		neapolitańska l. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 819,2 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 222,6 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa jabłko parzone herbata czarna Płatki owsiane na mleku		koperkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka Zacierki na mleku herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 775 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 251,7 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa ogórek kwaszony sałata herbata czarna ziemniaczana	wafle	neapolitańska l. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 283,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 328,3 suma cukrów prostych [g] 46 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-04 niedziela	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 szynkowa ogórek kwaszony sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		neapolitańska bitka z piersi indyka gotowana sos śmietanowy Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 355,3 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 315 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa ogórek kwaszony sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku		neapolitańska l. bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 053,7 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 253,2 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa szynkowa ogórek kwaszony sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku	wafle	neapolitańska bitka z piersi indyka gotowana sos śmietanowy Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe jajko gotowane	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa pomidor herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 996,5 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 262,9 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-04 niedziela	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe kielbasa szynkowa ogórek kwaszony sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku	wafle	neapolitańska bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka z buraków i jabłka kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane	bulka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa pomidor herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 715,1 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 208,3 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,4
	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata jabłko kawa zbożowa na mleku makaron na mleku kielbasa krakowska		barszcz biały żeberka wieprzowe duszone w sosie własnym Ziemniaki gotowane kapusta kwaszona zasmażana kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 290,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 296,2 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata jabłko parzone kawa zbożowa na mleku makaron na mleku kielbasa krakowska		barszcz biały l. pulpety w sosie własnym kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot z /c		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka kapusta pekińska herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 034 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 288 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołąd. (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny jabłko parzone makaron na mleku indyk z pasieki herbata czarna z/c		pulpety w sosie własnym kompot z /c krupnik Ziemniaki gotowane marchewka gotowana		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 864,8 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 280,3 suma cukrów prostych [g] 93,3 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-05 poniedziałek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata jabłko parzone herbata czarna ziemniaczana kielbasa krakowska	chrupki kukurydziane	barszcz biały l. pulpety w sosie własnym kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ogonówka kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 593,8 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 400,4 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 57
	Papkováta	herbata czarna z/c ziemniaczana z dodatkiem białkowym		kompot z /c ziemniaczana z dodatkiem białkowym		herbata czarna z/c ziemniaczana z dodatkiem białkowym	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[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 Ser biały sałata jabłko kawa zbożowa na mleku makaron na mleku kielbasa krakowska		barszcz biały żeberka wieprzowe duszone w sosie własnym Ziemniaki gotowane kapusta kwaszona zasmażana kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka kapusta pekińska herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 512,1 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 325,8 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały sałata jabłko parzone kawa zbożowa na mleku makaron na mleku kielbasa krakowska		barszcz biały l. pulpety w sosie własnym kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot z /c		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka kapusta pekińska herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 255,5 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 317,5 suma cukrów prostych [g] 95,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-05 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały sałata jabłko kawa zbożowa na mleku makaron na mleku kielbasa krakowska	chrupki kukurydziane	barszcz biały żeberka wieprzowe duszone w sosie własnym Ziemniaki gotowane kapusta kwaszona zasmażana kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony	pieczywo mieszane masło śmietankowe ogonówka kapusta pekińska herbata czarna Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 168,8 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 262,6 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały sałata kielbasa krakowska makaron na mleku jabłko parzone kawa zbożowa na mleku	chrupki kukurydziane	barszcz biały l. pulpety w sosie własnym surówka z marchwi i jabłka kompot z /c kasza jęczmienna na sypko	bułka wrocławska masło śmietankowe ser topiony	bułka wrocławska masło śmietankowe ogonówka kapusta pekińska herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 958 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 247,6 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 24
2026-01-06 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna ser topiony rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku		pomidorowa z ryżem Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 065,6 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 279 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna ser topiony rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku		pomidorowa z ryżem l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 753,2 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 205,6 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-06 wtorek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki jabłko parzone herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		koperkowa Schab gotowany Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 886,3 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 255,6 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna rzodkiew ziemniaczana	jabłko	pomidorowa z ryżem l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 069,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 311,9 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 49
	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 kielbasa krakowska herbata czarna ser topiony rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku		pomidorowa z ryżem Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 280,1 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 310,4 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-06 wtorek	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna ser topiony rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku		pomidorowa z ryżem l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 967,7 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 237 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska herbata czarna ser topiony rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku	jablko	pomidorowa z ryżem Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe indyk z pasieki	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 947,6 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 259,5 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe kielbasa krakowska herbata czarna ser topiony rzodkiew płatki jęczmiennne na mleku	jablko	pomidorowa z ryżem l. Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki	bulka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 629,4 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 194,4 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
2026-01-07 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane kielbasa krakowska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna z/c		grochowa Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot z /c befsztyk z cebulką		marmolada z jabłek b/c Ser biały pieczywo mieszane herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 235,9 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 324 suma cukrów prostych [g] 82,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-07 środa	Łatwostrawna (II)	kielbasa krakowska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna z/c bułka wrocławska		Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot z /c grysikowa hache mięсно-warzywne		marmolada z jabłek b/c Ser biały herbata czarna z/c bułka wrocławska	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 869,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 258,1 suma cukrów prostych [g] 88,9 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.	kielbasa krakowska mix tłuszczowy roślinny herbata czarna z/c bułka wrocławska Płatki owsiane na mleku		grysikowa Ziemniaki gotowane hache mięсно-warzywne buraki gotowane kompot z /c		marmolada z jabłek b/c herbata czarna z/c bułka wrocławska ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 001,8 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 302,9 suma cukrów prostych [g] 115 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Z ogr. łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy kielbasa krakowska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane rzodkiew sałata ziemniaczana herbata czarna ziemniaczana	wafle	Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot grysikowa hache mięсно-warzywne	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa	marmolada z jabłek b/c Ser biały herbata czarna z/c chleb razowy	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 497,6 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 399,4 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 60,6
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna z/c		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot z /c		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 033,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-07 środa	Podstawowa C1	pieczywo mieszane kielbasa krakowska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna z/c		grochowa Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot z /c befsztyk z cebulką		marmolada z jabłek b/c Ser biały pieczywo mieszane herbata czarna z/c ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 449,4 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 355,9 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 39
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska kielbasa krakowska mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna z/c		Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot z /c grysikowa hache mięsko-warzywne		marmolada z jabłek b/c Ser biały herbata czarna z/c bułka wrocławska ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 082,6 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 290,1 suma cukrów prostych [g] 101,2 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane kielbasa krakowska masło śmietankowe jajko gotowane rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna z/c wafle	wafle	grochowa Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot z /c befsztyk z cebulką	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa	marmolada z jabłek b/c Ser biały pieczywo mieszane herbata czarna z/c masło śmietankowe ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 287,8 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 329 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska kielbasa krakowska masło śmietankowe jajko gotowane rzodkiew sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna z/c wafle	wafle	grysikowa Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej hache mięsko-warzywne kompot z /c	bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa	marmolada z jabłek b/c Ser biały bułka wrocławska herbata czarna z/c masło śmietankowe ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 040,9 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 280,8 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-08 czwartek	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[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[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 żółą (IV)	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[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
	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[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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-08 czwartek	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[kcal] [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[kcal] [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[kcal] [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
	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] [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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-08 czwartek	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka 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	bulka wrocławska ogonówka masło śmietankowe	bulka 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
	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)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny sałata ser topiony jabłko herbata czarna z/c Płatki 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	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
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-09 piątek	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
	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[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
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix 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 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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-09 piątek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe sałata ser topiony jabłko herbata czarna z/c Płatki 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)	bułka wrocławska masło śmietankowe sałata ser topiony jabłko herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku ryżanka ryba gotowana Ziemniaki gotowane	chrupki kukurydziane	sos grecki kompot z /c	bułka wrocławska masło śmietankowe jajko gotowane	bułka 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
2026-01-10 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
	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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-10 sobota	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)							bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka herbata czarna z/c kasza manna na mleku jablko parzone		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot z /c		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki herbata czarna z/c makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [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)		wafle					chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna ziemniaczana jablko		zacierkowa bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [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[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 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[kca l] [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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-10 sobota	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 -DZI)	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 - DZI)	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