

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-01-11 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor herbata czarna z/c ryż na mleku		barszcz czerwony klopsiki kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi, ogórka i cebuli kompot z /c		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony rzodkiew herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 299 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 346,8 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 35
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor herbata czarna z/c ryż na mleku		barszcz czerwony pulpety w sosie własnym kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot z /c		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony rzodkiew herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 027 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 280 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki herbata czarna z/c ryż na mleku jablko parzone		barszcz czerwony pulpety w sosie własnym Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot z /c		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 895,5 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 280,6 suma cukrów prostych [g] 95,8 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-11 niedziela	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor herbata czarna ziemniaczana	jabłko	barszcz czerwony pulpety w sosie własnym kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 366,8 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 358,2 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,2
	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 Parówka drobiowa pomidor herbata czarna z/c ryż na mleku		barszcz czerwony klopsiki kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi, ogórka i cebuli kompot z /c		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony rzodkiew herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 431,3 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 357,6 suma cukrów prostych [g] 87,5 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa pomidor herbata czarna z/c ryż na mleku		barszcz czerwony pulpety w sosie własnym kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot z /c		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony rzodkiew herbata czarna z/c Płatki owsiane na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 248,5 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 309,6 suma cukrów prostych [g] 86,6 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-11 niedziela	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa pomidor herbata czarna z/c ryż na mleku	jabłko	barszcz czerwony klopsiki kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi, ogórka i cebuli kompot z /c	pieczywo mieszane masło śmietankowe pieprzowa z indyka	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony rzodkiew Płatki owsiane na mleku		Wartość energetyczna[kcal] l] [kcal] 2 007,5 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 291,8 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa pomidor herbata czarna z/c ryż na mleku	jabłko	barszcz czerwony pulpety w sosie własnym kasza jęczmienna na sypko surówka z marchwi i jabłka kompot z /c	bułka wrocławska masło śmietankowe pieprzowa z indyka	bułka wrocławska masło śmietankowe ser topiony rzodkiew Płatki owsiane na mleku		Wartość energetyczna[kcal] l] [kcal] 1 805,5 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 241,6 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
2026-01-12 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny sałata pasta z sera białego i ryby płatki jęczmiennne na mleku		bitka wieprzowa ogórkowa marchew po mazursku surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pomidor szynka bankietowa herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] l] [kcal] 2 112,2 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 278,5 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny sałata pasta z sera białego i ryby płatki jęczmiennne na mleku		bitka wieprzowa ogórkowa marchew po mazursku surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pomidor szynka bankietowa herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] l] [kcal] 1 770,1 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 194,2 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-12 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka płatki jęczmiennne na mleku jablko parzone		bitka wieprzowa ziemniaczana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 959,8 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 255,3 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny sałata pasta z sera białego i ryby ziemniaczana	chrupki kukurydziane	bitka wieprzowa ogórkowa marchew po mazursku surówka z kapusty pekińskiej kompot	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pomidor szynka bankietowa herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 313,2 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 316,5 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,1
	Papkowata	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna z/c		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna z/c	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 986,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 248,3 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny sałata pasta z sera białego i ryby płatki jęczmiennne na mleku		bitka wieprzowa ogórkowa marchew po mazursku surówka z białej kapusty kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pomidor szynka bankietowa herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 306,7 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 305,8 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-12 poniedziałek	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny sałata pasta z sera białego i ryby płatki jęczmiennne na mleku		bitka wieprzowa ogórkowa marchew po mazursku surówka z kapusty pekińskiej kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pomidor szynka bankietowa herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 984,6 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 225,6 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe sałata pasta z sera białego i ryby płatki jęczmiennne na mleku	chrupki kukurydziane	bitka wieprzowa ogórkowa marchew po mazursku surówka z białej kapusty kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe indyk z pasieki	pieczywo mieszane masło śmietankowe pomidor szynka bankietowa herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 895,8 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 234,7 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe sałata pasta z sera białego i ryby płatki jęczmiennne na mleku	chrupki kukurydziane	bitka wieprzowa ziemniaczana marchew po mazursku surówka z kapusty pekińskiej kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki	bulka wrocławska masło śmietankowe pomidor szynka bankietowa herbata czarna kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 614,9 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 169 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,2
2026-01-13 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z zielonego groszku jajko gotowane pomidor Płatki owsiane na mleku herbata czarna		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka sałata herbata czarna		jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 184,6 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 278,3 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2	

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-13 wtorek	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z zielonego groшку jajko gotowane pomidor sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		pomidorowa z ryżem bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka sałata herbata czarna ser topiony płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 938 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 243 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka jabłko parzone Płatki owsiane na mleku herbata czarna		pomidorowa z ryżem bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 812 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 256,4 suma cukrów prostych [g] 81,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	Z ogr. łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z zielonego groшку jajko gotowane pomidor sałata ziemniaczana herbata czarna	jabłko	pomidorowa z ryżem bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka sałata herbata czarna ser topiony	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 228 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 341,3 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,6
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 921,2 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 232,2 suma cukrów prostych [g] 38,1 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3

2026-01-13 wtorek	Podstawowa C1	bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny pasta z zielonego groszku jajko gotowane pomidor sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		pomidorowa z ryżem bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka sałata herbata czarna ser topiony płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 111,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Łatwostrawna C2	bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny pasta z zielonego groszku jajko gotowane pomidor sałata Płatki owsiane na mleku herbata czarna		pomidorowa z ryżem bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bulka wroclawska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka sałata herbata czarna ser topiony płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 971,6 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 245,4 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z zielonego groszku jajko gotowane pomidor Płatki owsiane na mleku herbata czarna	jabłko	pomidorowa z ryżem kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy	pieczywo mieszane masło śmietankowe pieprzowa z indyka sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 879,4 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 247,6 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wroclawska śmietankowe pasta z zielonego groszku jajko gotowane pomidor Płatki owsiane na mleku herbata czarna	jabłko	pomidorowa z ryżem bitka z piersi indyka gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	bulka wroclawska śmietankowe pasztecik drobiowy	pieczywo mieszane masło śmietankowe pieprzowa z indyka sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 531,4 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 216,1 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-14 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa musztarda sałata herbata czarna makaron na mleku		barszcz biały klopsiki sos pomidorowy kasza gryczana na sypko surówka z kapusty kwaszonej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 204 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 311 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata herbata czarna makaron na mleku		barszcz biały pulpety w sosie własnym sos pomidorowy kasza jęczmienna na sypko surówka z kapusty kwaszonej kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 898,3 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 247,8 suma cukrów prostych [g] 42,2 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żół (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka herbata czarna makaron na mleku		krupnik pulpety w sosie własnym sos pomidorowy Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 859 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 249,3 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata herbata czarna ziemniaczana	wafle	barszcz biały l. pulpety w sosie własnym sos pomidorowy kasza jęczmienna na sypko surówka z kapusty kwaszonej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 312,9 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 345,3 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 46,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-14 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 Parówka drobiowa musztarda sałata herbata czarna makaron na mleku		barszcz biały klopsiki sos pomidorowy kasza gryczana na sypko surówka z kapusty kwaszonej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 392,1 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 341,7 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa sałata herbata czarna makaron na mleku		barszcz biały pulpety w sosie własnym sos pomidorowy kasza jęczmienna na sypko surówka z kapusty kwaszonej kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 112,8 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 279,2 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa musztarda sałata herbata czarna makaron na mleku	kisiel owocowy	barszcz biały klopsiki sos pomidorowy kasza gryczana na sypko surówka z kapusty kwaszonej kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 984 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 264,5 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-14 środa	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa sałata herbata czarna makaron na mleku	kisiel owocowy	barszcz biały l. pulpety w sosie własnym sos pomidorowy kasza jęczmienna na sypko surówka z kapusty kwaszonej kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa krakowska	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały pomidor kasza manna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 746,5 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 216,1 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa ser żółty ogórek kwaszony sałata herbata czarna Zacierki na mleku		barszcz ukraiński wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z majonezem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 077,8 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 282,4 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa ser topiony ogórek kwaszony sałata herbata czarna ryż na mleku		barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 777,4 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 214,7 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa herbata czarna ryż na mleku		barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 923,7 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 245,6 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-15 czwartek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa ser żółty ogórek kwaszony sałata herbata czarna ziemniaczana	jabłko	barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 224,7 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 330 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,9
	Papkováta	ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Podstawowa C1	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa ser topiony ogórek kwaszony sałata herbata czarna ryż na mleku		barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 011,9 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 245,3 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa ser topiony ogórek kwaszony sałata herbata czarna ryż na mleku		barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 011,9 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 245,3 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-15 czwartek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa ser żółty ogórek kwaszony sałata herbata czarna Zacierki na mleku	jablko	barszcz ukraiński wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z majonezem kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 945,4 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 259,6 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa ser topiony ogórek kwaszony sałata herbata czarna Zacierki na mleku	jablko	barszcz czerwony l. wątróbka wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki gotowane surówka wielowarzywna z olejem kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bułka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy pomidor herbata czarna Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 889,6 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 221,8 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 22
2026-01-16 piątek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor		jarzynowa makaron z serem jablko parzone kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony miód herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 177,7 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 317,2 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor		jarzynowa l. makaron z serem jablko parzone kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony miód herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 882,9 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 250,4 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-16 piątek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka herbata czarna Płatki owsiane na mleku		ziemniaczana udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane kompot buraki gotowane		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 868,8 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 220,1 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)		chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata pomidor herbata czarna ziemniaczana	chrupki kukurydziane	jarzynowa l. udko kurczaka gotowane Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony szynka bankietowa herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 288,6 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,3
	Papkowata		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna		ziemniaczana z dodatkiem białkowym kompot		ziemniaczana z dodatkiem białkowym herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 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 jajek sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor		jarzynowa makaron z serem jablko parzone kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ser topiony miód herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 372,2 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 344,5 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-16 piątek	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor		jarzynowa I. makaron z serem jablko parzone kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ser topiony miód herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 077,4 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 277,6 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasta z jajek sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor	chrupki kukurydziane	jarzynowa makaron z serem jablko parzone kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Parówka drobiowa	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony miód herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 090,2 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 295,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe pasta z jajek sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku pomidor	chrupki kukurydziane	jarzynowa I. makaron z serem jablko parzone kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe Parówka drobiowa	bulka wrocławska masło śmietankowe ser topiony miód herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 918,3 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 255 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
2026-01-17 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna kasza manna na mleku		krupnik ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały jablko herbata czarna dżem	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 125,7 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 309,8 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-17 sobota	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna kasza manna na mleku		krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały jablko parzone herbata czarna dżem	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 790,3 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
	Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzi. soku żołą.	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka herbata czarna kasza manna na mleku		krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa jablko parzone herbata czarna makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 952,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 273,7 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Z ogr. łatwo przysw. węgl. (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna ziemniaczana	wafle	krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały jablko parzone herbata czarna indyk z pasieki	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 144,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 326,3 suma cukrów prostych [g] 42,6 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,8
	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

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-17 sobota	Podstawowa C1	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna kasza manna na mleku		krupnik ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały jabłko herbata czarna dżem makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,7 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 341,5 suma cukrów prostych [g] 84 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna kasza manna na mleku		krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny Ser biały jabłko parzone herbata czarna dżem makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,3 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych [g] 92 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny ogonówka sałata herbata czarna kasza manna na mleku	wafle	krupnik ryba smażona Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa krakowska	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny Ser biały jabłko herbata czarna dżem makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,5 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 300,6 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska masło śmietankowe ogonówka sałata herbata czarna kasza manna na mleku	wafle	krupnik ryba gotowana Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa krakowska	bułka wrocławska masło śmietankowe Ser biały jabłko herbata czarna dżem makaron na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 598 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 222,2 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-18 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa kapusta pekińska herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		ogórkowa bitka wieprzowa kasza jęczmienna na sypko surówka z buraka i cebuli kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 240,1 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 308,9 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa kapusta pekińska herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		ziemniaczana na soku bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z buraków i jabłka kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 727,3 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 241,3 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydził soku żółą (IV)	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		ziemniaczana na soku bitka wieprzowa gotowana Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska herbata czarna ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 869,2 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 232,3 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa kapusta pekińska herbata czarna ziemniaczana	jabłko	ziemniaczana na soku bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z buraków i jabłka kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser topiony	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 143,2 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 334,9 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-18 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 kapusta pekińska herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		ogórkowa bitka wieprzowa kasza jęczmienna na sypko surówka z buraka i cebuli kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 260,6 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 304,5 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa kapusta pekińska herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku		ziemniaczana na soku bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z buraków i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 940,8 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 273,2 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa szynkowa kapusta pekińska herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jabłko jabłko	ogórkowa bitka wieprzowa kasza jęczmienna na sypko surówka z buraka i cebuli kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser topiony	pieczywo mieszane masło śmietankowe pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 044,8 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 275,1 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-18 niedziela	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe kielbasa szynkowa kapusta pekińska herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku	jablko jablko	ziemniaczana na soku bitka wieprzowa gotowana kasza jęczmienna na sypko surówka z buraków i jabłka kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe ser topiony	bulka wrocławska masło śmietankowe pasztecik drobiowy rzodkiew herbata czarna ryż na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 740,4 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 227,4 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane Parówka drobiowa mix tłuszczowy roślinny sałata musztarda jablko herbata czarna Płatki owsiane na mleku		Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane marchewka z groszkiem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 076,4 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 273,7 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska Parówka drobiowa mix tłuszczowy roślinny sałata jablko herbata czarna Płatki owsiane na mleku		Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 823,8 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 208,5 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (IV)	bulka wrocławska pieprzowa z indyka mix tłuszczowy roślinny jablko parzone herbata czarna Płatki owsiane na mleku		Schab gotowany Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 926,2 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 244,5 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-19 poniedziałek	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy Parówka drobiowa mix tłuszczowy roślinny sałata jabłko herbata czarna ziemniaczana	chrupki kukurydziane	Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny ser żółty	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa pomidor	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 138 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 289,3 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,6
	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 Parówka drobiowa mix tłuszczowy roślinny sałata musztarda jabłko herbata czarna Płatki owsiane na mleku		Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane marchewka z groszkiem kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa pomidor Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 310,9 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 304,3 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska Parówka drobiowa mix tłuszczowy roślinny sałata jabłko herbata czarna Płatki owsiane na mleku		Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa pomidor Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 069,1 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 240,7 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 22,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-19 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane Parówka drobiowa masło śmietankowe sałata jabłko herbata czarna Płatki owsiane na mleku	kisiel owocowy	Kotlet schabowy Ziemniaki gotowane marchewka z groszkiem kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe ser żółty	pieczywo mieszane masło śmietankowe kielbasa szynkowa pomidor Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 918,8 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 233,5 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska Parówka drobiowa masło śmietankowe sałata jabłko herbata czarna Płatki owsiane na mleku	kisiel owocowy	Schab gotowany Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot	bułka wrocławska masło śmietankowe indyk z pasieki	bułka wrocławska masło śmietankowe kielbasa szynkowa pomidor Zacierki na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 673 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 179,2 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 15,4
2026-01-20 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jajko gotowane sałata pomidor herbata czarna z/c ryż na mleku		pieczarkowa gołąbki sos pomidorowy Ziemniaki gotowane kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 103,3 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 315,2 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jajko gotowane sałata pomidor herbata czarna z/c ryż na mleku		z zielonego groszku l. surówka z kapusty kwaszonej sos pomidorowy risotto mięsno warzywne kompot		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 932,3 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 252,4 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-20 wtorek

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jablko parzone herbata czarna z/c ryż na mleku		z zielonego groszku l. buraki gotowane Ziemniaki gotowane kompot pulpety w sosie własnym		bułka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 1 936,6 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 280,8 suma cukrów prostych [g] 81,1 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jajko gotowane sałata pomidor herbata czarna z/c ziemniaczana	jabłko	z zielonego groszku l. buraki gotowane Ziemniaki gotowane pulpety w sosie własnym kompot	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny Ser biały	chleb razowy mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 239,6 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 347,8 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,4
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 pieprzowa z indyka jajko gotowane sałata pomidor herbata czarna z/c ryż na mleku		pieczarkowa gołąbki sos pomidorowy Ziemniaki gotowane kompot		pieczywo mieszane mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kcal] 2 297,8 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 342,4 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-20 wtorek	Łatwostrawna C2	bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jajko gotowane sałata pomidor herbata czarna z/c ryż na mleku		z zielonego groszku l. sos pomidorowy risotto mięsno warzywne surówka z kapusty kwaszonej kompot		bulka wrocławska mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 126,8 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 279,7 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane masło śmietankowe pieprzowa z indyka jajko gotowane sałata pomidor herbata czarna z/c ryż na mleku	jablko	pieczarkowa gołąbki sos pomidorowy Ziemniaki gotowane kompot	pieczywo mieszane masło śmietankowe Ser biały	pieczywo mieszane masło śmietankowe szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 837,9 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 267,4 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wrocławska masło śmietankowe pieprzowa z indyka jajko gotowane sałata pomidor herbata czarna z/c ryż na mleku	jablko	z zielonego groszku l. risotto mięsno warzywne sos pomidorowy surówka z kapusty kwaszonej kompot	bulka wrocławska masło śmietankowe Ser biały	bulka wrocławska masło śmietankowe szynka bankietowa kapusta pekińska herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku	jogurt naturalny	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 711,8 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 225 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,6