

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-01 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Sałata 10 g pomidor 30 g ser biały 90 g (BIA) szynka włoska 20 g (MIĘ)		Kompot 300 ml zupa selerowa z makaronem 350 ml (SEL) filet z mintaja na parze 100 g (RYB) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g warzywa po grecku 120 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Polędwica sopocka 40 g Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,5 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml ser biały 90 g (BIA) szynka włoska 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g	pasta warzywna 40 g Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa selerowa z makaronem 350 ml (SEL) filet z mintaja na parze 100 g (RYB) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna 120 g	serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml jajko gotowane 1 szt (JAJ) Polędwica sopocka 40 g jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,1 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 300 Błonnik pokarmowy [g] 59,3 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-02 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa koperkowa 350 ml Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) cukinia grillowana 120 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g schab gotowany 20 g (MIĘ) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) pomidor 30 g cykorcia 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 036,1 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml zupa koperkowa 350 ml kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) surówka z marchewki i pora 120 g	kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g (MIĘ) schab pieczony 20 g (MIĘ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 128,1 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-03 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) pierś wędzona z indyka 40 g szynka firmowa 20 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 30 g zupa brokułowa 350 ml (SEL)		Kompot 300 ml Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g udko gotowane 150 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka wiejska 40 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 908 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) pierś wędzona z indyka 40 g humus z sezamem 30 g Ogórek 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony w ziołach 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa brokułowa 350 ml (SEL) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka colesław 120 g (JAJ) udko gotowane 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 920,3 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) szynka wójta 20 g (MIĘ) mixsałat 10 g pomidor 30 g		Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleńnią 350 ml (SEL) ziemniaki gotowane 170 g kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) sos szpinakowy 50 g (BIA) Buraczki 120 g (GLU)		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g schab słowiański 20 g pomidor 30 g ser biały 90 g (BIA) mixsałat 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 113,6 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 264 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) mixsałat 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa krupnik 350 ml (SEL) ziemniaki gotowane 170 g kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) sos szpinakowy 50 g (BIA) surówka z kapusty włoskiej 120 g	maślanka 150 ml	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 20 g ser biały 90 g (BIA) pomidor 90 g mixsałat 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 059,8 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 224,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-05 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) piers wędzona z indyka 40 g pasta kalafiorowa 30 g pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml (SEL) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIE) bukiet warzyw 120 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Polędwica sopocka 20 g miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 058,9 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml piers wędzona z indyka 40 g pasta z fasoli 30 g pomidor 100 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony w ziołach 30 g (MIE)	Kompot 300 ml zupa jarzynowa czysta 350 ml (SEL) makaron razowy got. 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIE) surówka z białej kapusty 120 g	koktajl mleczny 150 g (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Polędwica sopocka 20 g jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 215,6 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) szynka wiejska 40 g ser biały 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa ryżanka 350 ml (SEL) ziemniaki gotowane 170 g sos pieczeniowy 50 g roladka schabowa 100 g (MIE) kalafior gotowany 120 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka firmowa 40 g (MIE) schab gotowany 20 g (MIE) Sałata 10 g pomidor 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 900,5 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 3,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-06 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g ser biały 30 g (BIA) Ogórek 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z jabłkiem prażonym 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa ryżanka 350 ml (SEL) roladka schabowa 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z porami i kukurydzą 120 g	serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 075,9 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31
2024-03-07 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kasza manna na mleku 350 ml (BIA) ser biały 90 g (BIA) Dżem 25 g szynka wójta 20 g (MIĘ)		Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) pulpet wieprzowy gotowany 100 g (GLU, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) cukinia grillowana 120 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka wiejska 20 g schab słowiański 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 919,8 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Błonnik pokarmowy [g] 16 Sól [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-07 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka wójta 20 g (MIĘ) jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) pulpet wieprzowy gotowany 100 g (GLU, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	jogurt 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g szynka wiejska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5
2024-03-08 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g ser biały 90 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g kasza manna na mleku 350 ml (BIA) pasta z brokuła 30 g		Kompot 300 ml zupa brokułowa 350 ml (SEL) filet z mintaja gotowany na parze 100 g (RYB) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) warzywa po grecku 120 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 929,6 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-08 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pomidor 30 g Sałata 10 g ser biały 90 g (BIA) pasta z brokoła 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Kompot 300 ml zupa brokułowa 350 ml (SEL) filet z mintaja gotowany na parze 100 g (RYB) surówka z kapusty kiszonej 120 g ziemniaki gotowane 170 g	kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 90 g (BIA) sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 832,8 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 57,8 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6
2024-03-09 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIE) ser biały 20 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa warzywna 350 ml (SEL) sos mięsny 150 g (MIE) kopytka 170 g (GLU) brokuł gotowany 120 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Polędwica sopocka 40 g miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 955,1 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-09 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) ser biały 20 g (BIA) pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony w ziołach 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa warzywna 350 ml (SEL) sos mięsny 150 g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka francuska 120 g (JAJ)	koktajl mleczno owocowy 150 g (BIA)	jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 285,6 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1
2024-03-10 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIĘ) pasta warzywna 30 g pomidor 30 g Sałata 10 g barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL)		Kompot 300 ml szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka galicyjska 40 g (MIĘ) ser biały 30 g (BIA) pomidor 30 g cykoria 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 010,9 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-10 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIĘ) pasta warzywna 30 g pomidor 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka wielowarzyw na 120 g	jogurt 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g (MIĘ) ser biały 30 g (BIA) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 163,6 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6

P.P.H."KUDASZEWICZ"

Sulbiny, ul. Wspólna 71, 08-400, Garwolin

Oznaczenia alergenów:

BIA - Białko mleka krowiego,
GLU - Gluten,
JAJ - Jaja kurze,
MIĘ - Mięso wołowe,
MIĘ - Mięso wieprzowe,
ORZ - Orzechy ziemne,
ORZ - Orzechy archaidowe,
ORZ - Orzechy włoskie,
SEL - Seler,
DWU - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB - Ryby,
SKO - Skorupiaki,
MIĘ - Mięczaki,
SOJ - Soja,
ROŚ - Rośliny strączkowe,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA - Ziarno sezamu,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
ŻYT - Żyto,
KAM - Kamut,