

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) szynka wiejska 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g twaróg (ser biały) 30 g ( <b>BIA</b> )		Kompot 300 ml zupa grysikowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) pieczeń rzymska 170 g ( <b>MIĘ, GOR</b> ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g cukinia grilowana 120 g		Pieczyno pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Polędwica sopocka 40 g cykoria 40 g szynka firmowa 20 g ( <b>MIĘ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 879</b> <b>Białko ogółem [g] 95,2</b> <b>Tłuszcz [g] 56,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 257,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,9</b> <b>Sól [g] 6,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4</b>
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g humus z sezamem 30 g	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa grysikowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) pieczeń rzymska 170 g ( <b>MIĘ, GOR</b> ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty czerwonej 120 g	serek homogenizowany 100 g ( <b>BIA</b> )	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,2</b> <b>Białko ogółem [g] 106,2</b> <b>Tłuszcz [g] 70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 268,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 47,7</b> <b>Sól [g] 7,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-12 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka wójtka 40 g ( <b>MIĘ</b> ) twarożek z koperkiem 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa koperkowa 350 ml bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos bazyliowy 50 g kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) bukiet warzyw 200 g		Pieczyno pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Polędwica sopocka 20 g pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 076,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 322,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,9 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka wójtka 40 g ( <b>MIĘ</b> ) twarożek z koperkiem 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml zupa koperkowa 350 ml bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) sos bazyliowy 50 g surówka wielowarzyw na 120 g	kefir 150 ml	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 40 g Polędwica sopocka 20 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 100,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47 <b>Sól</b> [g] 7,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-13 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) piers wędzona z indyka 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g Polędwica sopocka 20 g		Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) udko gotowane 150 g sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki gotowane 170 g cukinia na parze 120 g		Pieczyno pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka wiejska 40 g twaróg (ser biały) 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 009 <b>Białko ogółem [g]</b> 87 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22 <b>Sól [g]</b> 4,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,1
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml piers wędzona z indyka 40 g humus ze szpinakiem 30 g ogórki kiszzone 30 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) schab pieczony w ziołach 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) udko gotowane 150 g sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g	jogurt 150 ml ( <b>BIA</b> )	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g twaróg (ser biały) 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 824,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 78 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45 <b>Sól [g]</b> 4,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,4

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-14 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> , <b>GLU</b> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) mixsałat 10 g pomidor 30 g pasta warzywna 30 g		Kompot 300 ml zupa ryżanka 350 ml ( <b>SEL</b> ) pierogi z mięsem 200 g ( <b>GLU</b> ) sos szpinakowy 50 g ( <b>BIA</b> ) brokuł gotowany 120 g		Pieczyno pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g schab słowiański 40 g pomidor 30 g mixsałat 10 g ser biały 30 g ( <b>BIA</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 870,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6 <b>Sól [g]</b> 5,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) mixsałat 10 g pomidor 30 g	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) twarożek ziołowy 50 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml zupa ryżanka 350 ml ( <b>SEL</b> ) makaron razowy got. 170 g wieprzowina po węgiersku 150 g ( <b>MIĘ</b> ) surówka z kapusty włoskiej 120 g	maślanka 150 ml	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g pomidor 30 g ser biały 30 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 092,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 200,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8 <b>Sól [g]</b> 4,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,7

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-15 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) schab gotowany 40 g ( <b>MIĘ</b> ) pasta kalafiorowa 30 g ( <b>SEL</b> ) pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa jarzynowa czysta 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z mintaja na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g warzywa po grecku 120 g		Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) miód naturalny 25 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 106,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,6 <b>Sól [g]</b> 4,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,7
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml pasta kalafiorowa 30 g ( <b>SEL</b> ) pomidor 40 g ser biały 90 g ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) pasta z fasoli 40 g	Kompot 300 ml zupa jarzynowa czysta 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z mintaja na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna 120 g	koktajl mleczno owocowy 200 ml ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) hummus z suszonymi pomidorami 30 g jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 078,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 68,9 <b>Sól [g]</b> 4,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,6
2024-03-16 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 40 g ser biały 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa ryżanka 350 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g ( <b>MIĘ</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) kalafior gotowany 120 g		Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Polędwica sopocka 20 g cykorja 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 972,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2 <b>Sól [g]</b> 4,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,5

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-16 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 40 g ser biały 30 g ( <b>BIA</b> ) Ogórek 40 g	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml zupa ryżanka 350 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz mięsem wieprzowym duszonym 150 g ( <b>MIE</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	serek homogenizowany 100 g ( <b>BIA</b> )	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) szynka firmowa 40 g ( <b>MIE</b> ) Sałata 10 g pomidor 30 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,2</b> <b>Białko ogółem [g] 90,4</b> <b>Tłuszcz [g] 65,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 338,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 48,1</b> <b>Sól [g] 4,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3</b>
2024-03-17 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 20 g ( <b>MIE</b> ) Dżem 25 g		Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) schab pieczony 100 g ( <b>MIE</b> ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g cukinia grillowana 120 g		Pieczyno pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka galicyjska 20 g ( <b>MIE</b> ) schab słowiański 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,4</b> <b>Białko ogółem [g] 119</b> <b>Tłuszcz [g] 56,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 265,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,9</b> <b>Sól [g] 3,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-17 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 20 g ( <b>MIĘ</b> ) jabłko 1 szt	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z porem i kukurydzą 120 g	jogurt 150 ml ( <b>BIA</b> )	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g szynka galicyjska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g pomidor 30 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,1</b> <b>Białko ogółem [g] 127,4</b> <b>Tłuszcz [g] 62,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 278,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,9</b> <b>Sól [g] 6,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6</b>
2024-03-18 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) ser biały 90 g ( <b>BIA</b> ) szynka włoska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa z zielonych warzyw 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) brokuł gotowany 120 g		Pieczyno pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g twarożek ziołowy 90 g ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 20 g pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,7</b> <b>Białko ogółem [g] 129,8</b> <b>Tłuszcz [g] 59,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 311,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22</b> <b>Sól [g] 3,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml ser biały 90 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 40 g humus z sezamem 30 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa z zielonych warzyw 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) makaron razowy got. 170 g sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) surówka colesław 120 g ( <b>JAJ</b> )	kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,4</b> <b>Białko ogółem [g] 97,7</b> <b>Tłuszcz [g] 60,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 245,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 49</b> <b>Sól [g] 4,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5</b>
2024-03-19 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g ser biały 30 g ( <b>BIA</b> )		Kompot 300 ml zupa szpinakowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g bukiet warzyw 120 g		Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Połudwica sopocka 40 g szynka włoska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 922,7</b> <b>Białko ogółem [g] 103,1</b> <b>Tłuszcz [g] 55,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 270,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,4</b> <b>Sól [g] 6,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-19 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g ser biały 30 g ( <b>BIA</b> )	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) schab pieczony w ziołach 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml zupa szpinakowa 350 ml ( <b>BIA</b> , <b>SEL</b> ) pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU</b> , <b>MIĘ</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka francuska 120 g ( <b>JAJ</b> )	maślanka 150 ml	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Polędwica sopocka 40 g pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 819,7</b> <b>Białko ogółem [g] 107,9</b> <b>Tłuszcz [g] 63</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 230,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 49</b> <b>Sól [g] 7,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5</b>
2024-03-20 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml schab pieczony 20 g ( <b>MIĘ</b> ) cukier 15 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g		zupa zacierkowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) kotlet z piersi kurczaka na parze 100 g sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g Burački 120 g ( <b>GLU</b> ) Kompot 300 ml		Pieczyno pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) ser biały 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,9</b> <b>Białko ogółem [g] 104,4</b> <b>Tłuszcz [g] 62,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 260,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,7</b> <b>Sól [g] 3,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-20 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka firmowa 40 g ( <b>MIE</b> ) ogórki kiszane 30 g Sałata 10 g humus marchewką 30 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) twarożek ziołowy 50 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) kotlet z piersi kurczaka na parze 100 g sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna 120 g	koktajl mleczno owocowy 200 ml ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g ( <b>MIE</b> ) pomidor 40 g ser biały 30 g ( <b>BIA</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] 2 066</b> <b>Białko ogółem [g] 128,5</b> <b>Tłuszcz [g] 59,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 275,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 46,6</b> <b>Sól [g] 4,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8</b>