

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-21 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 szynka wiejska 40 g schab słowiański 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )		Kompot 300 ml Gulasz węgierski 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) kalefior gotowany 120 g zupa ziemniaczana 350 g ( <b>SEL</b> )		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 piers wędzona z indyka 20 g cykorcia 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017</b> <b>Białko ogółem [g] 80</b> <b>Tłuszcz [g] 48,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,7</b> <b>Sól [g] 5,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2</b>
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g schab słowiański 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml zupa ziemniaczana 350 g ( <b>SEL</b> ) Gulasz węgierski 150 g ( <b>GLU, MIĘ</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>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g piers wędzona z indyka 20 g cykorcia 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,8</b> <b>Białko ogółem [g] 83,8</b> <b>Tłuszcz [g] 56,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 52,5</b> <b>Sól [g] 7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5</b>

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-22 piątek	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 firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka galicyjska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa brokułowa 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		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 twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) Dżem 25 g Jabłko pieczone 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 072,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,1 <b>Sól [g]</b> 4,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka galicyjska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) pasta warzywna 40 g	zupa brokułowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot 300 ml 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	kefir 150 ml	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) humus ze szpinakiem 30 g jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 944,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 96 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 60,5 <b>Sól [g]</b> 4,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,7

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-23 sobota	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 pieś wędzona z indyka 40 g szynka wójta 20 g ( <b>MIĘ</b> ) kawa zbożowa na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) potrawka z kurczakiem 150 g ( <b>SEL</b> ) ryż gotowany 170 g Marchewka gotowana 120 g ( <b>BIA, GLU</b> )		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 Polędwica sopocka 20 g pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 042 <b>Białko</b> ogółem [g] 121 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 287,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) pieś wędzona z indyka 40 g szynka wójta 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g Ogórek 30 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 koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) potrawka z kurczakiem 150 g ( <b>SEL</b> ) ryż brązowy 170 g surówka z marchewki i pora 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 Polędwica sopocka 20 g pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 123,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 131,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 301,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,2 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,3

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-24 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> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) pies wędzona z indyka 20 g mixsałat 10 g pomidor 30 g		Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA</b> , <b>SEL</b> ) roladka schabowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g 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 szynka firmowa 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903</b> <b>Białko ogółem [g] 95,3</b> <b>Tłuszcz [g] 54,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 268</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,1</b> <b>Sól [g] 3,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5</b>
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) 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>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) twarożek ziołowy 50 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA</b> , <b>SEL</b> ) roladka schabowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty włoskiej 120 g	maślanka 150 ml	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g szynka firmowa 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Ogórek 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,5</b> <b>Białko ogółem [g] 113,5</b> <b>Tłuszcz [g] 67,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 269,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,4</b> <b>Sól [g] 4,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8</b>

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-25 poniedziałek	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> ) Polędwica sopocka 40 g pasta z kalafiora 30 g pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) kotlet mielony got.na parze 100 g ( <b>MIE</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> )		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 Jabłko pieczone 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 054,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,7
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g pasta z kalafiora 30 g pomidor 40 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 30 g ( <b>MIE</b> )	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) kotlet mielony got.na parze 100 g ( <b>MIE</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzyw na 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> 2 017,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 57,7 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9
2024-03-26 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 owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</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> ) kopytka 170 g ( <b>GLU</b> ) sos mięsny 150 g ( <b>MIE</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> ) cukier 15 g szynka firmowa 40 g ( <b>MIE</b> ) schab pieczony 20 g ( <b>MIE</b> ) Sałata 10 g pomidor 30 g Herbata 400 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 911,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,3 <b>Sól [g]</b> 3,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,5

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-26 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> , <b>GLU</b> ) szynka wiejska 40 g ser biały 30 g ( <b>BIA</b> ) Ogórek 40 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka galicyjska 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml zupa ryżanka 350 ml ( <b>SEL</b> ) makaron razowy got. 170 g sos mięsny 150 g ( <b>MIĘ</b> ) surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	serek homogenizowany 100 g ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g pomidor 30 g schab pieczony 20 g ( <b>MIĘ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,8</b> <b>Białko ogółem [g] 100,1</b> <b>Tłuszcz [g] 64,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 239,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,1</b> <b>Sól [g] 4,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5</b>
2024-03-27 środa	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 ryż na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Dżem 25 g		Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>BIA</b> , <b>SEL</b> ) schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g cukinia grillowana 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 schab słowiański 40 g szynka wiejska 20 g Sałata 10 g pomidor 30 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,9</b> <b>Białko ogółem [g] 101,6</b> <b>Tłuszcz [g] 54,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 291,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,6</b> <b>Sól [g] 3,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1</b>

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-27 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 twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 20 g ( <b>MIĘ</b> ) jabłko 1 szt	Pieczywo 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> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g szynka wiejska 20 g Sałata 10 g pomidor 30 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 845,8</b> <b>Białko ogółem [g] 98,2</b> <b>Tłuszcz [g] 54,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 259,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,3</b> <b>Sól [g] 5,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1</b>
2024-03-28 czwartek	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 jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka firmowa 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa krupnik 350 ml ( <b>SEL</b> ) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) brokuł 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 wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> ) pies wędzona z indyka 20 g pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004</b> <b>Białko ogółem [g] 117,5</b> <b>Tłuszcz [g] 61,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 16,4</b> <b>Sól [g] 3,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29</b>

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-28 czwartek	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 galicyjska 40 g ( <b>MIE</b> ) szynka firmowa 20 g ( <b>MIE</b> ) pomidor 40 g	Pieczywo 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 krupnik 350 ml ( <b>SEL</b> ) makaron razowy got. 170 g sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIE</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 szynka wójta 40 g ( <b>MIE</b> ) pierś wędzona z indyka 20 g pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 974,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 202,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,9 <b>Sól [g]</b> 4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,6
2024-03-29 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 ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) pasta jajeczna 90 g ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g Sałata 10 g pomidor 30 g		Kompot 300 ml zupa szpinakowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Pulpety rybne 100 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki gotowane 170 g sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) 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 twarożek ziołowy 90 g ( <b>BIA</b> ) miód naturalny 25 g pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 142,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,3 <b>Sól [g]</b> 4,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-29 piątek	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 żółty 40 g ( <b>BIA</b> ) pasta jajeczna 30 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa szpinakowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Pulpety rybne 100 g ( <b>RYB</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	maślanka 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 ziołowy 90 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 927,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 235,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,6 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,2
2024-03-30 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 firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g humus z marchewką 30 g		Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) szuka mięsa gotowana 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pieczeniowy 50 g Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> )		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 galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) ser biały 30 g ( <b>BIA</b> ) cykorcia 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 023,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 55 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,8 <b>Sól [g]</b> 3,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,8

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-30 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 firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) humus z marchewką 30 g pomidor 40 g	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) szuka mięsa gotowana 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pieczeniowy 50 g surówka wielowarzyw na 120 g	koktajl mleczno owocowy 200 ml ( <b>BIA</b> )	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) ser biały 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,7</b> <b>Białko ogółem [g] 94,7</b> <b>Tłuszcz [g] 58,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,1</b> <b>Sól [g] 6,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3</b>
2024-03-31 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> ) szynka wiejska 40 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) kielbasa szynkowa 20 g ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> ) sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) mixsałat 10 g		Kompot 300 ml zupa grycikowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka gotowana 100 g sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g ( <b>BIA, GLU</b> )		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 pieczony 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka wójta 20 g ( <b>MIĘ</b> ) humus z pomidorami 30 g pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,1</b> <b>Białko ogółem [g] 110,1</b> <b>Tłuszcz [g] 67,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,2</b> <b>Sól [g] 4,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7</b>

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-03-31 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> ) szynka wiejska 40 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) kielbasa święteczna 20 g ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> ) sałatka jarzynowa dietet. 100 g mix sałat 10 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 grycikowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka gotowana 100 g sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 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 pieczony 40 g ( <b>MIE</b> ) szynka wójta 20 g ( <b>MIE</b> ) humus z pomidorami 30 g pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,1 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9</b>