

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-01 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 kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) szynka wiejska 40 g schab w ziołach 20 g sałatka z brokułem 100 g		Kompot 300 ml zupa ryżanka z natką pietruszki 350 ml (SEL) szynka pieczona 100 g (MIĘ) ziemniaki gotowane 170 g sos pieczeniowy 50 g cukinia grillowana 120 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g pies wędzona z indyka 40 g szynka firmowa 20 g (MIĘ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,2 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 3,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) szynka wiejska 40 g schab w ziołach 20 g sałatka z brokułem 100 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa ryżanka 350 ml (SEL) szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g	serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pies wędzona z indyka 40 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,4 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 52 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-02 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 pł. jaglane na mleku 350 ml (BIA) schab słowiański 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA)		Kompot 300 ml zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350 g (SEL) klopsiki wieprzowe gotowane 100 g (MIE) sos pomidorowy 50 g (SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) 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 szynka galicyjska 40 g (MIE) szynka wójta 20 g (MIE) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 080,4 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopočka 30 g	Kompot 300 ml zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350 g (SEL) klopsiki wieprzowe gotowane 100 g (MIE) sos pomidorowy 50 g (SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka wielowarzywna 120 g	kefir 150 ml	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g (MIE) szynka wójta 20 g (MIE) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 198,6 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,1 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-03 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Połudwica sopocka 40 g szynka firmowa 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g kasza manna na mleku 350 ml (BIA)		Kompot 300 ml zupa z zielonych warzyw 350 ml (BIA, SEL) kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki gotowane 170 g 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 twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka wiejska 20 g Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,8 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Połudwica sopocka 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g szynka firmowa 20 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony w ziołach 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml surówka z selera i jabłka 120 g (GLU, SEL) zupa z zielonych warzyw 350 ml (BIA, SEL) kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki gotowane 170 g	jogurt 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka wiejska 20 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 860,2 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 241,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-04 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 ryż na mleku 350 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIE) szynka wójta 20 g (MIE) mix sałat 10 g pomidor 30 g		Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) makaron gotowany 170 g piers z kurczaka w sosie szpinakowo jogurtowym 150 g 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 schab słowiański 40 g piers wędzona z indyka 20 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 000,7 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g (MIE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) mix sałat 10 g pomidor 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) makaron razowy got. 170 g piers z kurczaka w sosie szpinakowo jogurtowym 150 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	maślanka 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g piers wędzona z indyka 20 g Ogórek 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 104,4 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 252,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-05 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 płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) schab w ziołach 40 g pasta z kalafiora 30 g pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, 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		Pieczywo 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) szynka galicyjska 20 g (MIĘ) miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,3 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 44,1 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pasta z kalafiora 30 g schab w ziołach 40 g pomidor 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta z fasoli 40 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) filet z mintaja na parze 100 g (RYB) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU)	koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) hummus z suszonymi pomidorami 30 g jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,6 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Błonnik pokarmowy [g] 65,5 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-06 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 350 ml (BIA) szynka wiejska 40 g Połudwica sopocka 20 g pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa koperkowa 350 ml Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) kalafior gotowany 120 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka firmowa 40 g (MIĘ) piers wędzona z indyka 20 g cykorcia 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,4 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2
	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 wiejska 40 g Połudwica sopocka 20 g Ogórek 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa koperkowa 350 ml Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 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 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 278,7 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8
2024-04-07 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 350 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka wójta 20 g (MIĘ) Dżem 25 g		Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g 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 schab słowiański 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 911,9 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 264 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sól [g] 3,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-07 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka wójta 20 g (MIĘ) jabłko 1 szt	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g surówka wielowarzywa z porami i kukurydzą 120 g ziemniaki gotowane 170 g	jogurt 150 ml (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml schab słowiański 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,2 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 303 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8
2024-04-08 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 wiejska 40 g pasta z kalafiora 30 g pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) ryż gotowany 170 g potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) brokuł gotowany 120 g		Pieczyno 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) piers wędzona z indyka 20 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,8 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 271,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-08 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g pasta z kalafiora 30 g pomidor 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony w ziołach 30 g (MIE)	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) ryż brązowy 170 g potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) surówka colesław 120 g (JAJ)	kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 90 g (BIA) piers wędzona z indyka 20 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 921,1 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 255,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2
2024-04-09 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo 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) szynka galicyjska 40 g (MIE) ser biały 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml (SEL) szuka mięsa gotowana 100 g (MIE) sos ziołowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU)		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 szynka wójta 20 g (MIE) Jabłko pieczone 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 996,9 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-09 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g (MIE) pomidor 30 g Sałata 10 g ser biały 30 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml (SEL) ziemniaki gotowane 170 g szłuka mięsa gotowana 100 g (MIE) sos ziołowy 50 g surówka francuska 120 g (JAJ)	maślanka 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g jabłko 1 szt szynka wójta 20 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 819,9 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 269,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4
2024-04-10 środa	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) szynka firmowa 40 g (MIE) humus z marchewką 30 g pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa kartoflanka 350 ml (GLU, SEL) pierogi z mięsem 250 g (GLU) bukiet warzyw 200 g sos majerankowy 50 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g schab słowiański 40 g szynka galicyjska 20 g (MIE) cykorcia 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,4 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-10 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka firmowa 40 g (MIĘ) humus z marchewką 30 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziolowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa kartoflanka 350 ml (GLU, SEL) makaron razowy got. 170 g sos mięsny 150 g (MIĘ) surówka z marchewki z chrzanem 200 g	koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,5 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 220,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8