

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-11 czwartek	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 owsiane na mleku 350 ml (BIA , GLU) schab pieczony 40 g (MIE) szynka w siatce 20 g (MIE) pomidor 30 g mixsałat 10 g		Kompot 300 ml zupa ryżanka z zieleniną 350 ml (SEL) ziemniaki gotowane 170 g udko z kurczaka gotowane 150 g sos jarzynowy 50 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 pierś wędzona z indyka 40 g szynka wójta 20 g (MIE) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 051,7 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab pieczony 40 g (MIE) szynka w siatce 20 g (MIE) pomidor 30 g mixsałat 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wiejska 30 g	Kompot 300 ml zupa ryżanka z zieleniną 350 ml (SEL) udko z kurczaka gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) surówka z białej kapusty 120 g ziemniaki gotowane 170 g	serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pierś wędzona z indyka 40 g szynka wójta 20 g (MIE) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 862,8 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 245,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-12 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 zacierki na mleku 350 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) pasta z kalafiora 30 g miód naturalny 25 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) filet rybny gotowane na parze 100 g (RYB) sos pietruszkowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g 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 Polędwica sopocka 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 942,1 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) pasta z kalafiora 30 g jabłko 1 szt Sałata 10 g	Pieczyno 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 rybny gotowany na parze 100 g (RYB) sos pietruszkowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g Sałata lodowa z sosem sałatkowym 120 g	kefir 150 ml	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 014,1 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Sól [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-13 sobota	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) piers wędzona z indyka 40 g szynka firmowa 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami b/m 350 g (SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g twaróg z koperkiem 30 g (BIA) szynka wiejska 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 011,7 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) piers wędzona z indyka 40 g szynka firmowa 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony w ziołach 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g surówka z marchewki z chrzanem 120 g	jogurt 150 ml (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg z koperkiem 30 g (BIA) szynka wiejska 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 039,1 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-14 niedziela	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 staropolska 40 g (MIĘ) szynka w siatce 20 g (MIĘ) mixsałat 10 g pomidor 30 g		Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) sznyceł wieprzowy 100 g (MIĘ) sos szpinakowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g 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 40 g Polędwica sopocka 20 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 920,8 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 243,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) szynka staropolska 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) mixsałat 10 g pomidor 30 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) sznyceł wieprzowy 100 g (MIĘ) ziemniaki gotowane 170 g surówka colesław 120 g sos szpinakowy 50 g (BIA)	maślanka 150 ml	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g Polędwica sopocka 20 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 954,3 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 228,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-15 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 ryż na mleku 350 ml (BIA) ser biały z koperkiem 90 g (BIA) szynka galicyjska 20 g (MIĘ) pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa ziemniaczana 350 g (SEL) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) 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 pierś wędzona z indyka 40 g schab w ziołach 20 g Jabłko pieczone 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,2 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml ser biały z koperkiem 90 g (BIA) szynka galicyjska 20 g (MIĘ) pomidor 40 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wiejska 30 g	Kompot 300 ml zupa ziemniaczana 350 g (SEL) makaron razowy got. 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) surówka francuska 120 g (JAJ)	koktajl mleczno owocowy b/c 200 ml (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pierś wędzona z indyka 40 g schab w ziołach 20 g jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,4 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 249,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-16 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 jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka w siatce 40 g (MIĘ) Południca sopocka 20 g pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)		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 (MIĘ) szynka wiejska 20 g cykorja 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 034,5 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka w siatce 40 g (MIĘ) Południca sopocka 20 g Ogórek 40 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wójtka 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU)	serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka firmowa 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g pomidor 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 044,3 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 258,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-17 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 kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Dżem 25 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) wędzonka krotoszyńska 20 g (MIĘ)		Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) bukiet jarzyn 120 g kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU)		szynka galicyjska 40 g (MIĘ) szynka staropolska 20 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) cukier 15 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 180 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 3,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9
	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) wędzonka krotoszyńska 20 g (MIĘ) jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g	jogurt 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g (MIĘ) szynka staropolska 20 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 226,5 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 339 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9
2024-04-18 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 płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIĘ) pasta z kalafiora 30 g pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa szpinakowa 350 ml (BIA, SEL) szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g 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 pieś wędzona z indyka 40 g szynka wiejska 20 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 089,9 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-18 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka firmowa 40 g (MIĘ) pasta z kalafiora 30 g pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa szpinakowa 350 ml (BIA, SEL) szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty włoskiej 120 g	kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pierś wędzona z indyka 40 g szynka wiejska 20 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 047,9 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Błonnik pokarmowy [g] 64,7 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1
2024-04-19 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 płat. jaglane na mleku 350 ml (BIA) ser biały 90 g (BIA) pasta warzywna 30 g pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleniną 350 ml (SEL) klops rybny 100 g (RYB) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g 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 w siatce 40 g (MIĘ) schab słowiański 20 g Jabłko pieczone 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 910,5 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 281,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-19 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml ser biały 90 g (BIA) pasta warzywna 30 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka staropolska 30 g (MIE)	Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleciną 350 ml (SEL) klops rybny 100 g (RYB) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 120 g	maślanka 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka w siatce 40 g (MIE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,6 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 268,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5
2024-04-20 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) wędzonka krótszyńska 40 g (MIE) humus z marchewką 30 g pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml (SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIE) 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 szynka galicyjska 40 g (MIE) Polędwica sopocka 20 g cykorcia 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,2 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-20 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 350 ml (BIA) wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) humus z marchewką 30 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) kasza gryczana gotowana 170 g surówka wielowarzywna 120 g	koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Polędwica sopocka 20 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,3 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 382,4 Błonnik pokarmowy [g] 61,6 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8