

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-21 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 włoska 40 g (MIĘ) piers wędzona z indyka 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa brokułowa 350 ml (SEL) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g bukiet warzyw 120 g schab duszony 100 g (MIĘ)		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) szynka w siatce 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,9 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9
	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 włoska 40 g (MIĘ) piers wędzona z indyka 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa brokułowa 350 ml (SEL) schab duszony 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g	jogurt 150 ml (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,8 Białko ogółem [g] 134,9 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 269,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-22 poniedziałek	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 wiejska 40 g Połudwica sopocka 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (BIA, SEL) ryż gotowany 170 g pulpety drobiowe gotowane 100 g sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) 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 ser biały 90 g (BIA) miód naturalny 25 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,4 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g Połudwica sopocka 20 g ogórek świeży 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (BIA, SEL) Ryż brązowy gotowany 170 g Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ser biały 90 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,5 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 279 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-23 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 owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 30 g schab słowiański 20 g		Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki gotowane 170 g 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 wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) szynka włoska 20 g (MIĘ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 950,7 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 274,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 3,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka firmowa 40 g (MIĘ) schab słowiański 20 g Sałata 10 g pomidor 30 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) 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 wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 945,2 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 242,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-24 środa	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 z kalafiora 30 g pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa z zielonych warzyw 350 ml (SEL) makaron gotowany 170 g piers z kurczaka ze szpinakiem 100 g cukinia grilowana 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) szynka słowiańska 20 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 058,9 Białko ogółem [g] 131,9 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml piers wędzona z indyka 40 g pasta z kalafiora 30 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa z zielonych warzyw 350 ml (SEL) makaron razowy got. 170 g piers z kurczaka ze szpinakiem 100 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	maślanka 150 ml	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 90 g (BIA) szynka słowiańska 20 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 922,5 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 208,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-25 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 jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Południca sopocka 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa pomidorowa z makaronem b/zab 350 ml (SEL) kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) sos jarzynowy 50 g (SEL) 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 szynka firmowa 20 g (MIĘ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,4 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Południca sopocka 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ) ogórek świeży 40 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) sos jarzynowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU)	koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g szynka firmowa 20 g (MIĘ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 854,2 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 242 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sól [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-26 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 kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) szynka wiejska 40 g schab w ziołach 20 g sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)		Kompot 300 ml Zupa cukiniowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) filet z ryby 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 staropolska 20 g (MIE) Dżem 25 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 926,1 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Sól [g] 4,2 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 szynka wiejska 40 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa cukiniowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) filet z ryby na parze 100 g (RYB) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g	kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka staropolska 20 g (MIE) jabiko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 102,3 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 64,4 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-27 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) szynka wójtka 40 g (MIE) szynka w siatce 20 g (MIE) pomidor 40 g		Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) sos pietruszkowy 50 g (BIA) 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 pies wędzona z indyka 40 g Polędwica sopocka 20 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,7 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4
	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 wójtka 40 g (MIE) szynka w siatce 20 g (MIE) pomidor 40 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Zupa kalafiorowa 30 ml (BIA, SEL) Kompot 300 ml pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) kasza gryczana gotowana 170 g sos pietruszkowy 50 g (BIA) surówka francuska 120 g (JAJ)	jogurt 150 ml (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pies wędzona z indyka 40 g Polędwica sopocka 20 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,9 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-28 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) wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) twarożek ziołowy 30 g (BIA) pomidor 40 g		Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleciną 350 ml (SEL) szynka pieczona 100 g (MIE) ziemniaki gotowane 170 g kalafior gotowany 120 g sos pieczeniowy 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 wiejska 20 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,5 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 274,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) twarożek ziołowy 30 g (BIA) Ogórek 40 g	szynka włoska 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleciną 350 ml (SEL) szynka pieczona 100 g (MIE) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchewki z chrzanem 120 g	serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g szynka wiejska 20 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,1 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 44 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-29 poniedziałek	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 jaglana na mleku 350 ml (BIA) szynka słowiańska 40 g szynka w siatce 20 g (MIE) pomidor 40 g		Kompot 300 ml Zupa kartoflanka 350 ml (GLU, SEL) ryż gotowany 170 g Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) 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 (MIE) schab w ziołach 20 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 277,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9
	IMW dieta z ograniczeniem tłuszczu przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka słowiańska 40 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa kartoflanka 350 ml (GLU, SEL) ryż brązowy gotowany 170 g Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) surówka z kapusty włoskiej 120 g	maślanka 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g (MIE) schab w ziołach 20 g rzodkiewka 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,2 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 268,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7
2024-04-30 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 ryż gotowany na mleku 350 ml (BIA) schab pieczony 40 g (MIE) szynka wójta 20 g (MIE) pomidor 40 g		Kompot 300 ml Zupa krupnik 350 ml (SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIE) sos jasny 50 g (BIA, GLU) 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 ser biały 90 g (BIA) szynka staropolska 20 g (MIE) Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 3,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-04-30 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wójta 20 g (MIĘ) schab pieczony 40 g (MIĘ) Ogórek 40 g	szynka firmowa 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa krupnik 350 ml (SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA , GLU) ziemniaki gotowane 170 g surówka colesław 120 g (JAJ)	koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml ser biały 90 g (BIA) szynka staropolska 20 g (MIĘ) jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,3 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 272,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1