

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-01 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 zacierki na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 40 g wędzonka krótoszyńska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa z zielonego groszku z makaronem n/zab 350 g ( <b>SEL</b> ) udko gotowane 150 g ziemniaki gotowane 170 g sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Marchewka gotowana 120 g ( <b>BIA, 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 schab pieczony w ziołach 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka włoska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,9</b> <b>Białko ogółem [g] 84</b> <b>Tłuszcz [g] 60,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,6</b> <b>Sól [g] 3,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8</b>
	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 wiejska 40 g wędzonka krótoszyńska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 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 z zielonego groszku z makaronem 350 g ( <b>BIA, SEL</b> ) udko gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka francuska 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 schab pieczony w ziołach 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka włoska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Ogórek 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,9</b> <b>Białko ogółem [g] 94,4</b> <b>Tłuszcz [g] 64,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 287,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 48,5</b> <b>Sól [g] 4,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-05-02 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 jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka słowiańska 20 g Sałata 10 g pomidor 30 g		Kompot 300 ml zupa ziemniaczana z marchewką 350 g ( <b>BIA</b> ) gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</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 szynka w siatce 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałatka z got.warzyw z kurczakiem 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,9</b> <b>Białko ogółem [g] 98,9</b> <b>Tłuszcz [g] 54,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 311,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,4</b> <b>Sól [g] 3,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6</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 słowiańska 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> )	masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka firmowa 30 g ( <b>MIĘ</b> ) Pieczyno razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Kompot 300 ml zupa ziemniaczana z marchewką 350 g ( <b>BIA</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>BIA</b> )	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka w siatce 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałatka z got.warzyw z kurczakiem 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,8</b> <b>Białko ogółem [g] 105,1</b> <b>Tłuszcz [g] 61,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 289,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 48,5</b> <b>Sól [g] 4,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-05-03 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 kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) pasta warzywna 30 g pieś wędzona z indyka 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>BIA</b> ) filet z ryby 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		Sałatka ziemniaczana 100 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 twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> ) Polędwica sopocka 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 219,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,8 <b>Sól [g]</b> 5,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,5
	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 warzywna 30 g pieś wędzona z indyka 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>BIA</b> ) filet z ryby na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z kapusty czerwonej i białej z olejem 120 g	serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka ziemniaczana 100 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 214,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 126,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 72 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,5 <b>Sól [g]</b> 5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,4

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-05-04 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> ) schab pieczony 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka wiejska 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>SEL</b> ) schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) ziemniaki gotowane 170 g Buraaczki 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> ) szynka włoska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) miód naturalny 25 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 231,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7 <b>Sól [g]</b> 4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo 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> ) schab pieczony 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka wiejska 20 g Ogórek 40 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) szynka galicyjska 30 g ( <b>MIĘ</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>SEL</b> ) schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g ( <b>GLU</b> )	maślanka naturalna 150 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) szynka włoska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 121,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 138 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,2 <b>Sól [g]</b> 4,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-05-05 niedziela	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 w siatce 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka firmowa 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleniną 350 ml ( <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw 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 schab słowiański 40 g Sałatka warzywna z indykiem 100 g ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 974,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8 <b>Sól [g]</b> 3,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,4
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo 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> ) rzodkiewka 30 g Sałata 10 g szynka w siatce 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka firmowa 20 g ( <b>MIĘ</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) pies wędzona z indyka 30 g	Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleniną 350 ml ( <b>SEL</b> ) pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) kasza gryczana gotowana 170 g sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) surówka z modrej kapusty 120 g	serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g Sałatka warzywna z indykiem 100 g ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 966,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 65 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42 <b>Sól [g]</b> 4,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-05-06 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 owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> , <b>GLU</b> ) ser biały 90 g ( <b>BIA</b> ) Dżem 25 g szynka wójta 20 g ( <b>MIĘ</b> )		Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) szynka pieczona 100 g ( <b>MIĘ</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 Polędwica sopocka 40 g schab pieczony 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,9</b> <b>Białko ogółem [g] 110,1</b> <b>Tłuszcz [g] 54,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24</b> <b>Sól [g] 5,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5</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 ser biały 90 g ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 20 g ( <b>MIĘ</b> ) jabłko 1 szt	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 30 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) szynka pieczona 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pieczeniowy 50 g surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g ziemniaki gotowane 170 g	koktajl mleczno owocowy 200 ml ( <b>BIA</b> )	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ŻYT</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] 2 018,1</b> <b>Białko ogółem [g] 102,6</b> <b>Tłuszcz [g] 61,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 283,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,5</b> <b>Sól [g] 7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-07 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 pijaglane na ml 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka słowiańska 20 g szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )		Kompot 300 ml Zupa koperkowa 350 ml ( <b>BIA</b> ) Marchewka gotowana 120 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Ryż gotowany 170 g Potrawka z kurczakiem 150 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 pierś wędzona z indyka 40 g szynka galicyjska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 167,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 132,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>Sól [g]</b> 3,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,1
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka słowiańska 20 g sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml Zupa koperkowa 350 ml ( <b>BIA</b> ) Potrawka z kurczakiem 150 g ( <b>SEL</b> ) ryż brązowy 170 g surówka colesław 120 g ( <b>JAJ</b> )	jogurt 150 ml ( <b>BIA</b> )	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml pierś wędzona z indyka 40 g szynka galicyjska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 020,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 133,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,3 <b>Sól [g]</b> 4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-05-08 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 płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka wiejska 20 g Sałata 10 g pomidor 30 g		Kompot 300 ml Zupa krupnik jęczmienny 350 ml ( <b>SEL</b> ) klopsik wieprzowy gotowany 100 g ( <b>MIĘ</b> ) ziemniaki gotowane 170 g sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</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 schab słowiański 40 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983</b> <b>Białko ogółem [g] 93,5</b> <b>Tłuszcz [g] 54,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,4</b> <b>Sól [g] 3,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4</b>
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka wiejska 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka włoska 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml Zupa krupnik jęczmienny 350 ml ( <b>SEL</b> ) klopsik wieprzowy gotowany 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g sur z pora, jabłka i marchewki 120 g	kefir 200 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g ( <b>BIA</b> ) Ogórek 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,8</b> <b>Białko ogółem [g] 98,2</b> <b>Tłuszcz [g] 58,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 268,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,8</b> <b>Sól [g] 4,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2</b>
	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 kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Polędwica sopocka 40 g Sałatka z got. warzyw z kurczakiem 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> )		Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) makaron gotowany 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 szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g pomidor 30 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,6</b> <b>Białko ogółem [g] 122,9</b> <b>Tłuszcz [g] 62,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 264,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,5</b> <b>Sól [g] 6,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7</b>



## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-05-09 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 Połudwica sopocka 40 g Sałatka z got. warzyw z kurczakiem 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka w siatce 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) makaron razowy got. 170 g surówka z marchewki, jałka, jogurtu 120 g ( <b>BIA</b> )	maślanka 150 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) twarożek z koperkiem 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 106,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 235,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,7 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,6
2024-05-10 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 jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) szynka wiejska 40 g szynka firmowa 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml filet z ryby na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) sos szpinakowy 50 g ( <b>BIA</b> ) ziemniaki gotowane 170 g warzywa po grecku 120 g zupa brokułowa 350 ml ( <b>SEL</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> ) Dżem 25 g piers wędzona z indyka 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 928 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,9 <b>Sól [g]</b> 3,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-05-10 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 szynka wiejska 40 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa brokułowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z ryby na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g sos szpinakowy 50 g ( <b>BIA</b> )	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> ) pies wędzona z indyka 20 g jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,6</b> <b>Białko ogółem [g] 106,6</b> <b>Tłuszcz [g] 59,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 50,2</b> <b>Sól [g] 4,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3</b>