

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-01 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 kawa zbożowa na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) schab pieczony 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g pomidor 90 g		Kompot 300 ml Zupa grysikowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) szynka wiep. duszona 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) sos pieczeniowy 50 g kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) bukiet jarzyn 200 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> ) Polędwica sopocka 20 g pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 035,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 53 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,2 <b>Sól [g]</b> 4,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27
	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> ) schab pieczony 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g pomidor 90 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 grysikowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) szynka wiep. duszona 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) sos pieczeniowy 50 g kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g	jogurt naturalny 150 g	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> ) Polędwica sopocka 20 g Ogórek 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 266 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,2 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,7

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-02 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> ) schab słowiański 40 g Sałatka warzywna z szynką 120 g ( <b>SEL</b> ) Sałata liść 1 g		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) udko z kurczaka gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )		ser biały 90 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 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 Miód naturalny 25 g pierś wędzona z indyka 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,1</b> <b>Białko ogółem [g] 97</b> <b>Tłuszcz [g] 65,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 364,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,9</b> <b>Sól [g] 4,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4</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 kawa zbożowa na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) schab słowiański 40 g Sałatka warzywna z szynką 120 g ( <b>SEL</b> ) Sałata liść 1 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 30 g ( <b>MIE</b> )	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) udko z kurczaka gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g sałata z jogurtem 200 g ( <b>GLU</b> )	Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml ser biały 90 g ( <b>BIA</b> ) jabłko 1 szt pierś wędzona z indyka 20 g Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,9</b> <b>Białko ogółem [g] 109,1</b> <b>Tłuszcz [g] 72,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 54,9</b> <b>Sól [g] 4,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-03 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 kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) wędzonka krotoszyńska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka firmowa 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g pomidor 90 g		Kompot 300 ml Zupa cukiniowa z makaronem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g brokuł gotowany 200 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 szynka w siatce 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 006,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 106 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,1 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,7
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml wędzonka krotoszyńska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g Ogórek 90 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</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 cukiniowa z makaronem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchewki z chrzanem 200 g	maślanka truskawkowa 150 ml	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g szynka w siatce 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 155,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 66,1 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,7

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-06-04 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 kasza kuskus na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) szynka włoska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata liść 1 g Dżem 25 g		Kompot 300 ml Zupa kartoflanka 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron gotowany 170 g pieczeń rzymska 100 g ( <b>MIĘ, GOR</b> ) sos szpinakowy 50 g ( <b>BIA</b> ) Cukinia grillowana 200 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 pasta z kalafiora 30 g pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 001 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,4 <b>Sól [g]</b> 3,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 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> ) Sałata liść 1 g jabłko 1 szt	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Połudwica sopočka 30 g	Kompot 300 ml Zupa kartoflanka 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron razowy gotowany 170 g pieczeń rzymska 100 g ( <b>MIĘ, GOR</b> ) sos szpinakowy 50 g ( <b>BIA</b> ) surówka z modrej kapusty 200 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 schab słowiański 40 g pasta z kalafiora 30 g Ogórek 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 113 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 56,1 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,2

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-05 środa	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 firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka wiejska 20 g sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) bukiet jarzyn 200 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 wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> ) piers wędzona z indyka 20 g pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 055,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,4 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka galicyjska 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) kasza gryczana gotowana 170 g bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) surówka z marchewki z jabłkiem 200 g	Serek homogenizowany 100 g ( <b>BIA</b> )	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> ) piers wędzona z indyka 20 g pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 260,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 320,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 62,9 <b>Sól [g]</b> 5,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-06 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 owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> , <b>GLU</b> ) szynka włoska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) schab w ziołach 20 g pomidor 100 g		Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) kotlet mielony got.na parze 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 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 szynka galicyjska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g pomidor 90 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 032,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8 <b>Sól [g]</b> 6,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,8
	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 włoska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) schab w ziołach 20 g pomidor 100 g	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) twaróg (ser biały) 50 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) kotlet mielony got.na parze 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos warzywny 50 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka colesław 200 g ( <b>JAJ</b> )	jogurt naturalny 150 g	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g szynka galicyjska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g rzodkiewka 90 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 055,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,7 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,4

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-07 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 jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) schab słowiański 20 g Sałata 10 g Dżem 25 g		Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</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 200 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 słowiańska 40 g szynka firmowa 20 g ( <b>MIĘ</b> ) sałatka z brokułem, pomidorem i olejem 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 302,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 364,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,7 <b>Sól</b> [g] 4,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4
	IMW dieta z ograniczeniem tłuszczu przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) schab słowiański 20 g Sałata 10 g jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 30 g	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</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 z białej kapusty z koperkiem 200 g	koktajl mleczno owocowy 170 ml ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka słowiańska 40 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sałatka z brokułem, pomidorem i olejem 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 220,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 117 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 321,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56,4 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,3
	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> ) wędzonka krotoszyńska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) pasta warzywna 30 g		Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g ( <b>SEL</b> ) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g ( <b>MIĘ</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) kalafior gotowany 200 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 Polędwica sopocka 40 g szynka galicyjska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g pomidor 90 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 118,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,4 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,7

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-08 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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> ) wędzonka krotoszyńska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) pasta warzywna 30 g		Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g ( <b>SEL</b> ) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g ( <b>MIĘ</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) kalańior gotowany 200 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 Polędwica sopocka 40 g szynka galicyjska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g pomidor 90 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,4</b> <b>Białko ogółem [g] 99,7</b> <b>Tłuszcz [g] 53,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 327,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,4</b> <b>Sól [g] 6,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7</b>
2024-06-09 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> ) piers wędzona z indyka 40 g szynka w siatce 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g pomidor 90 g		Kompot 300 ml Zupa krupnik 350 ml ( <b>SEL</b> ) schab duszony 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g 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 w ziołach 40 g szynka wiejska 20 g pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,7</b> <b>Białko ogółem [g] 103,6</b> <b>Tłuszcz [g] 56,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 307,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,9</b> <b>Sól [g] 3,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3</b>



## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-09 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo 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> ) piers wędzona z indyka 40 g szynka w siatce 20 g ( <b>MIE</b> ) Sałata 10 g pomidor 90 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> ) schab duszony 100 g ( <b>MIE</b> ) sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty z papryką 200 g	maślanka naturalna 150 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml schab w ziołach 40 g szynka wiejska 20 g Ogórek 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,7</b> <b>Białko ogółem [g] 112,8</b> <b>Tłuszcz [g] 58,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44</b> <b>Sól [g] 4,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1</b>
2024-06-10 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 ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka galicyjska 20 g ( <b>MIE</b> ) twarożek z natką pietruszki 90 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g pomidor 90 g		Kompot 300 ml Zupa ryżanka 350 ml ( <b>SEL</b> ) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Buraczki 200 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 wójta 40 g ( <b>MIE</b> ) Sałatka warzywna z indykiem 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałataliść 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,6</b> <b>Białko ogółem [g] 112,5</b> <b>Tłuszcz [g] 60,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 324,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,5</b> <b>Sól [g] 4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-10 poniedziałek	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 20 g ( <b>MIE</b> ) twarożek z natką pietruszki 90 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa ryżanka 350 ml ( <b>SEL</b> ) Makaron razowy gotowany 170 g sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIE</b> ) surówka francuska 200 g ( <b>JAJ</b> )	jogurt naturalny 150 g	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka wójta 40 g ( <b>MIE</b> ) Sałatka warzywna z indykiem 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałata liść 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948</b> <b>Białko ogółem [g] 105,2</b> <b>Tłuszcz [g] 59,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 210,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,3</b> <b>Sól [g] 6,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30</b>