

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-11 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 słowiańska 40 g schab w ziołach 20 g Sałata 10 g pomidor 90 g		Kompot 300 ml Zupa brokułowa czysta 350 ml (SEL) sznycel wieprzowy 100 g (MIE) sos ziołowy 50 g Ziemniaki gotowane 170 g Bukiet warzyw 200 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka wiejska 40 g wędzonka krotoszyńska 20 g (MIE) pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 974,3 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka słowiańska 40 g Sałata 10 g pomidor 90 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 350 ml (SEL) sznycel wieprzowy 100 g (MIE) sos ziołowy 50 g Surówka z modrej kapusty 200 g Ziemniaki gotowane 170 g	koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g wędzonka krotoszyńska 20 g (MIE) rzodkiewka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 248,9 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Błonnik pokarmowy [g] 60,8 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-12 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 owsiane na mleku 350 ml (BIA , GLU) szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałatka z got.warzyw z kurczakiem 120 g (JAJ , SEL) liść sałaty 1 g		Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) szynka wiep. duszona 100 g (GLU , MIĘ) sos pieczeniowy 50 g kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Cukinia grillowana 200 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) pies wędzona z indyka 20 g pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 120,2 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6
	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) Sałatka z got.warzyw z kurczakiem 120 g (JAJ , SEL) liść sałaty 1 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) szynka wójta 30 g (MIĘ) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) szynka wiep. duszona 100 g (GLU , MIĘ) sos pieczeniowy 50 g kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g	Kisiel 200 ml	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) pies wędzona z indyka 20 g Ogórek 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 037,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Błonnik pokarmowy [g] 53 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-13 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 kasza manna na mleku 350 ml (BIA) schab słowiański 40 g szynka wiejska 20 g Sałata 10 g pomidor 90 g		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) piesz z kurczaka gotowana 100 g sos bazylkowy 50 g Ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 200 g (BIA, 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 firmowa 20 g (MIĘ) pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 148,3 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g szynka wiejska 20 g Sałata 10 g rzodkiewka 90 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka słowiańska 30 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) piesz z kurczaka gotowana 100 g sos bazylkowy 50 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 200 g (GLU)	maślanka truskawkowa 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g szynka firmowa 20 g (MIĘ) pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 014 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-14 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 płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) pieś wędzona z indyka 20 g pomidor 100 g		Kompot 300 ml Zupa jarzynowa czysta 350 ml (SEL) filet z ryby na parze 100 g (RYB) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g warzywa po grecku 200 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka włoska 40 g (MIĘ) Sałatka warzywna z kuskusem 120 g (SEL) liść sałaty 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 171,6 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Błonnik pokarmowy [g] 56,1 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta z kalafiora 40 g	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) filet z ryby na parze 100 g (RYB) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 200 g	budyń 200 ml (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka włoska 40 g (MIĘ) Sałatka warzywna z kuskusem 120 g (SEL) liść sałaty 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 041,7 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Błonnik pokarmowy [g] 59,3 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-15 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 firmowa 40 g (MIĘ) Połędwica sopocka 20 g pomidor 90 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa selerowa z ryżem 350 ml (BIA , SEL) pulpety drobiowe gotowane 100 g sos szpinakowy 50 g (BIA) kalefior gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU)		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka wójta 40 g (MIĘ) schab pieczony w ziołach 20 g (MIĘ) pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 220,2 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Błonnik pokarmowy [g] 45 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5
	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 firmowa 40 g (MIĘ) Połędwica sopocka 20 g pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa selerowa z ryżem 350 ml (BIA , SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g pulpety drobiowe gotowane 100 g sos szpinakowy 50 g (BIA) surówka z marchewki z jabłkiem 200 g	jogurt naturalny 150 g	szynka wójta 40 g (MIĘ) schab pieczony w ziołach 20 g (MIĘ) Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 438,1 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 344,8 Błonnik pokarmowy [g] 68,5 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-16 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) schab słowiański 40 g Sałatka warzywna z indykiem 120 g (SEL) liść sałaty 1 g		Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa czysta 350 ml (SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy jasny 50 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 170 g brokuł gotowany 200 g		Pieczyno 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 Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 044,9 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1
	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) schab słowiański 40 g Sałatka warzywna z indykiem 120 g (SEL) liść sałaty 1 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopočka 30 g	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy jasny 50 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z modrej kapusty 200 g	Kefir 150 ml	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka wiejska 20 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 259,9 Białko ogółem [g] 134,8 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-17 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 jaglane na mleku 350 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIE) schab w ziołach 20 g pomidor 90 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa kartoflanka 350 ml (GLU, SEL) kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 200 g (GLU)		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 wędzonka krotoszyńska 20 g (MIE) pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 094 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g (MIE) schab w ziołach 20 g pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa kartoflanka 350 ml (GLU, SEL) kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Sałata z jogurtem 200 g (GLU)	Serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pierś wędzona z indyka 40 g wędzonka krotoszyńska 20 g (MIE) Ogórek 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 940 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-18 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) Południca sopocka 40 g Sałatka warzywna z szynką 120 g (SEL) liść sałaty 1 g		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa czysta 350 ml (SEL) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIE) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g		Pieczyno 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 wójta 20 g (MIE) Dżem 25 g liść sałaty 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 136,5 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 343 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sól [g] 6,9 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 Południca sopocka 40 g Sałatka warzywna z szynką 120 g (SEL) liść sałaty 1 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka włoska 30 g (MIE)	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (BIA, SEL) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIE) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka z pora, marchewki i jabłka z oliwą 200 g	budyń 200 ml (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka wójta 20 g (MIE) jabłko 1 szt liść sałaty 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 283,8 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Błonnik pokarmowy [g] 67,4 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-19 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 Zacierki na mleku 350 g (BIA) szynka wiejska 40 g szynka firmowa 20 g (MIĘ) pomidor 100 g		Kompot 300 ml Zupa krupnik 350 ml (SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU)		schab w ziołach 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g pomidor 90 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,2 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g szynka firmowa 20 g (MIĘ) pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa krupnik 350 ml (SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 170 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA)	Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g rzodkiewka 90 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 945,8 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 271,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-06-20 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) pierś wędzona z indyka 40 g schab słowiański 20 g pomidor 100 g		Kompot 300 ml makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIE) Cukinia grillowana 200 g Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (BIA)		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka włoska 40 g (MIE) szynka wójta 20 g (MIE) pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 075,4 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sól [g] 3,2 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 pierś wędzona z indyka 40 g schab słowiański 20 g Ogórek 100 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka firmowa 30 g (MIE)	Kompot 300 ml Makaron razowy gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIE) surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (BIA)	jogurt naturalny 150 g	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka włoska 40 g (MIE) szynka wójta 20 g (MIE) pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 062,4 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 218,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4