

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-06-21 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 Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Pomidor 90 g Sałata 10 g szynka wiejska 20 g		Kompot 300 ml Zupa brokułowa 350 ml (SEL) Filet z mintaja 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 Polędwica sopocka 40 g Szynka słowiańska 20 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 004,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 90 g Sałata 10 g szynka wiejska 20 g Szynka w siatce 40 g (MIĘ)	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 350 ml (SEL) Filet z mintaja na parze 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z modrej kapusty 200 g	Galaretka z owocami 200 g	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL) Szynka słowiańska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 961,5 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 66,2 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-22 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) Szynka wójtka 40 g (MIĘ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Schab słowiański 20 g		Kompot 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Sos szpinakowy 50 g (BIA) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g		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 (MIĘ) Pomidor 100 g Szynka firmowa 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 148 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wójtka 40 g (MIĘ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Schab słowiański 20 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) twarożek z koperkiem 50 g (BIA) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g Sos szpinakowy 50 g (BIA)	Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Szynka firmowa 20 g (MIĘ) Ogórek 90 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 198,5 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,7 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-23 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) Piers wędzona z indyka 40 g Sałatka warzywna z szynką 100 g (SEL)		Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Udko gotowane 150 g Sos jarzynowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 200 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 wiejska 40 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 90 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,7 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piers wędzona z indyka 40 g Sałatka warzywna z szynką 100 g (SEL)	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab pieczony w ziołach 50 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 350 ml Udko gotowane 150 g Sos jarzynowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka colesław 200 g (JAJ)	Budyń 200 ml (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 90 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,4 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 49 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-24 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 jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Mixsałat 10 g Pomidor 90 g Szynka w siatce 20 g (MIĘ)		Kompot 300 ml Zupa krupnik ryżowy z zieloną 350 ml Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Sos szpinakowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 170 g Buraki 200 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 20 g Pomidor 100 g twarożek żółty 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 000,5 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 271,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9
	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) Mixsałat 10 g Pomidor 90 g Szynka w siatce 20 g (MIĘ)	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójtka 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa krupnik ryżowy z zieloną 350 ml Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty włoskiej 200 g	Maślanka 150 ml	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twarożek żółty 90 g (BIA) Schab słowiański 20 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 937,3 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 263 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-25 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 płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Piers wędzona z indyka 40 g Szynka galicyjska 20 g (MIĘ) Pomidor 100 g		Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Pierogi z serem 300 g (BIA, GLU) Mus owocowy 150 g Jabłko pieczone 1 szt		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 Schab w ziołach 20 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 158,8 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piers wędzona z indyka 40 g Szynka galicyjska 20 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka słowiańska 30 g	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Makaron razowy gotowany 170 g Twaróg z owocami 150 g (BIA) Jabłko 1 szt	Kisiel z owocami 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g Schab w ziołach 20 g Ogórek 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 187,7 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 254,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7
2024-06-26 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) szynka wiejska 40 g Ser biały 30 g (BIA) Pomidor 100 g		Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Cukinia grillowana 200 g		Pieczywo 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) Szynka w siatce 20 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 90 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 875,2 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 266,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-06-26 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g Ser biały 30 g (BIA) Ogórek 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pierś wędzona z indyka 30 g	Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA) Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIE) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g	Jogurt naturalny 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka w siatce 20 g (MIE) Sałata 10 g Pomidor 90 g Szynka wójtka 40 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,7 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 58,1 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6
2024-06-27 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 owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Szynka wójtka 20 g (MIE) Dżem 25 g		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (BIA, SEL) Roladka wieprzowa 100 g (MIE) Sos pieczeniowy 50 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 200 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 galicyjska 20 g (MIE) Sałata 10 g Pomidor 90 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,6 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-06-27 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Szynka wójta 20 g (MIE) Jabłko 1 szt	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopočka 30 g	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (BIA, SEL) Roladka wieprzowa 100 g (MIE) Sos pieczeniowy 50 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Mizeria z jogurtem 200 g (BIA)	Galaretka owocowa 200 g	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Schab słowiański 40 g Szynka galicyjska 20 g (MIE) Sałata 10 g Pomidor 90 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,9 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 47 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30
2024-06-28 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 Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Szynka słowiańska 40 g Pasta warzywna 30 g		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 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 200 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Piersz wędzona z indyka 40 g Sałatka warzywna z serem i kaszą 100 g (BIA, GLU, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,7 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 357 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-28 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szyńka słowiańska 40 g Pasta warzywna 30 g Ogórek 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szyńka w siatce 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z ryby na parze 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g Ziemniaki gotowane 170 g	Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 40 g Sałatka z got. warzyw z kurczakiem 100 g (JAJ, SEL) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 035,6 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 62,4 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7
2024-06-29 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) Szyńka galicyjska 40 g (MIĘ) szynka wiejska 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Sos mięsny 150 g (MIĘ) Kluski śląskie 170 g (GLU) Kalafior gotowany 200 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) Polędwica sopocka 20 g Miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 347,5 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-29 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) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) szynka wiejska 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab pieczony w ziołach 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Sos mięsny 150 g (MIĘ) Makaron razowy gotowany 170 g Surówka francuska 200 g (JAJ)	Budyń 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Polędwica sopocka 20 g Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 186,9 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 251,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8
2024-06-30 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) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Pomidor b/s 90 g Sałata 10 g Schab w ziołach 20 g		Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) 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 Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Schab słowiański 20 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 108 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-06-30 niedziela	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) Ogórek 100 g Schab w ziołach 20 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (SEL) Sos jasny 50 g (BIA , GLU) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sałata z jogurtem 200 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 170 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) Schab słowiański 20 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 44 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7