

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-01 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) cukier 15 g Pomidor 50 g Kiełbasa kanapkowa 40 g twarożek zielony 30 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa b/zab 350 ml (SEL) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 150 g Ryż gotowany 170 g Bukiet warzyw 120 g		Wędzonka krotoszyńska 20 g (MIĘ) Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pomidor 50 g Pierś wędzona z indyka 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 227 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórek 50 g Kiełbasa kanapkowa 40 g twarożek zielony 30 g (BIA)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 150 g Ryż brązowy 170 g Surówka colesław 120 g (JAJ)	Kefir 150 ml	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Pierś wędzona z indyka 40 g Wędzonka krotoszyńska 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 144,1 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-02 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) Pomidor 40 g Sałata 10 g Twarożek 70 g (BIA) kielbasa szynkowa 20 g		Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana z zieleciną 350 g (BIA) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 120 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pomidor 50 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Ser mozzarella 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,8 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 40 g Sałata 10 g twarożek z rzodkiewką 70 g (BIA) kielbasa szynkowa 20 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana z zieleciną 350 g (BIA) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Sałata z jogurtem 120 g (GLU)	Owoc 1 szt	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,4 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-03 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 Pomidor 50 g Mixsałat 10 g Ryż na mleku 350 ml (BIA) Szynka wójtka 40 g (MIĘ) Jajko gotowane na miękko 1 szt (JAJ)		Kompot 300 ml Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Udło gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana z masłem 120 g (BIA, GLU)		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pomidor 50 g twarożek z koperkiem 50 g (BIA) Szynka drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 247,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 40 g Mixsałat 10 g Szynka wójtka 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab w ziołach 30 g	Kompot 300 ml Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Udło gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z marchewki, jajka, jogurtu 120 g (BIA)	Kisiel z owocami 200 ml	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórek 50 g twarożek z koperkiem 50 g (BIA) Szynka drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,8 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 229,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-04 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 Pomidor 40 g Mixsałat 10 g Zacierki na mleku 350 g (BIA) Paszтет domowy 50 g (MIĘ) Twarożek 30 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa b/zab 350 ml (SEL) Makaron gotowany 170 g Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Kalafior gotowany 120 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pomidor 50 g Schab słowiański 40 g Piers wędzona z indyka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 042,8 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 40 g Mixsałat 10 g Paszтет domowy 50 g (MIĘ) Twarożek 30 g (BIA)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (BIA, SEL) Makaron razowy gotowany 170 g Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Jogurt 150 ml (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Schab słowiański 40 g Piers wędzona z indyka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 006,1 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 220,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-05 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 manna na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pasta jajeczno rybna ze szczypiorkiem 50 g (JAJ) Ser mozzarella 20 g		Kompot 300 ml Zupa z cukinią 350 ml (BIA, SEL) Kluski leniwe z serem z bułką prażoną 200 g (BIA) 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 twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 117,7 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórek 40 g Sałata 10 g Pasta jajeczno rybna ze szczypiorkiem 50 g (JAJ) Serek topiony 30 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta z fasoli 40 g	Kompot 300 ml Zupa z cukinią 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 białej kapusty 120 g	Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jabłko 1 szt twaróg (ser biały) 70 g (BIA) Hummus z suszonymi pomidorami 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 483,4 Białko ogółem [g] 143,1 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 74,2 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-06 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) Cykoria 40 g szynka wiejska 40 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa jarzynowa b/zab 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Bukiet warzyw 120 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Jajko gotowane na miękko 1 szt (JAJ) Szynka firmowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 029 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 263,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32
	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) Ogórek 20 g Pomidor 20 g szynka wiejska 40 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g	Galaretka z owocami 200 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 40 g Sałata 10 g Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,8 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 268,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1
2024-07-07 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 Kakao na mleku 350 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g		Kompot 300 ml Zupa krupnik jęczmienny 350 ml (SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Ser mozzarella 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,4 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-07 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kakao na mleku 350 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik 350 ml (SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka colesław 120 g (JAJ)	Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 40 g Sałata 10 g kiełbasa szynkowa 40 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,6 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 60,3 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6
2024-07-08 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 Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Zupa kartoflanka 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) Ryż gotowany 170 g Brokuł gotowany na parze 120 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 899,4 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 3,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-08 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórek 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab w ziołach 30 g	Kompot 300 ml Zupa kartoflanka 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) Ryż brązowy 170 g Sałata z jogurtem 120 g (GLU)	Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 884,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4
2024-07-09 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ser mozzarella 30 g cukier 15 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) sos własny 50 g Ziemniaki gotowane 170 g Fasolka szparagowa z masłem 120 g (GLU)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pasta z wędzonki, twarogiem i koperkiem 60 g (BIA) Jabłko pieczone 1 szt Jajko gotowane na miękko 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,6 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-09 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIE) Ser żółty 30 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIE) sos własny 50 g Ziemniaki gotowane 170 g Sałatka z zielonym ogórkiem 120 g	Budyń 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta z wędzonki, twarogiem i koperkiem 60 g (BIA) Jabłko 1 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 217,8 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 299 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2
2024-07-10 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 manna na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 40 g Sałata 10 g kiełbasa kanapkowa 40 g Pasta warzywna 30 g		Kompot 300 ml Placki ziemniaczane 170 g Sos mięsno warzywny 150 g (MIE, SEL) Kalafior gotowany 120 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 (MIE) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 938,9 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-10 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórek 40 g Sałata 10 g kiełbasa kanapkowa 40 g Pasta warzywna 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziółowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 350 ml (SEL) Placki ziemniaczane 170 g Sos mięsno warzywny 150 g (MIE , SEL) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Jogurt 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIE) Pomidor 50 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 050,9 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 257 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1