

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-11 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) Schab pieczony 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Szynka w siatce 30 g (MIĘ)		Kompot 300 ml Zupa z zielonego groszku z makaronem 350 g (BIA, SEL) Udko gotowane 150 g Sos jarzynowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g 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 kiełbasa kanapkowa 40 g Pomidor 50 g Szynka wójtka 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 024,5 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 266,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Schab pieczony 40 g (MIĘ) Ogórek 50 g Humus z sezamem 30 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wiejska 30 g	Kompot 300 ml Zupa z zielonego groszku z makaronem 350 g (BIA, SEL) Udko gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa kanapkowa 40 g Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 115,8 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-12 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 Zacierki na mleku 350 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałata 10 g Pasta z kalafiora 30 g Miód naturalny 25 g		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 200 g (BIA, GLU, JAJ) Mus owocowy 80 g Jabłko pieczone 1 szt		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pasta rybno serowa 80 g (BIA) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 331,5 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pasta z kalafiora 30 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta z fasoli 30 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 200 g (BIA, GLU, JAJ) Mus owocowy 80 g Jabłko 1 szt	Kisiel z owocami 200 ml	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybno serowa 80 g (BIA) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 230,1 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 48 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-13 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) Piers wędzona z indyka 40 g Szynka firmowa 20 g (MIĘ)		Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (BIA) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Marchewka gotowana 120 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 wiejska 40 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,5 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2
	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) Piers wędzona z indyka 40 g Humus ze szpinakiem 30 g Ogórek 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab pieczony w ziołach 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (BIA) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Surówka z ogórkiem 120 g	Jogurt naturalny 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA) Pomidor 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,1 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7
2024-07-14 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 staropolska 40 g (MIĘ) Szynka w siatce 20 g (MIĘ)		Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 350 ml Sznycel wieprzowy 100 g (MIĘ) Sos szpinakowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 170 g Burački 120 g (GLU)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kiełbasa krakowska 40 g Polędwica sopocka 20 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,6 Białko ogółem [g] 135,3 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-14 niedziela	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 staropolska 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Mixsałat 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Sznycel wieprzowy 100 g (MIĘ) Sos szpinakowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka colesław 120 g (JAJ)	Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Polędwica sopocka 20 g Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 162,9 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 266,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4
2024-07-15 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 Ryż na mleku 350 ml (BIA) Ser biały z koperkiem 50 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA) Makaron gotowany 170 g Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) 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 Piersz wędzona z indyka 40 g Schab w ziołach 20 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 188,2 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-15 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ser biały z koperkiem 50 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g Pomidor 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wiejska 30 g	Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA) Makaron razowy gotowany 170 g Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Surówka francuska 120 g (JAJ)	Galaretka z owocami 200 g	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 40 g Schab w ziołach 20 g Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 013,3 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 222 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1
2024-07-16 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 Parówki 2 szt ketchup 20 g Pomidor 50 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU)		Kompot 300 ml Zupa selerowa 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Bukiet jarzyn 120 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Szynka firmowa 40 g (MIĘ) szynka wiejska 20 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 220,1 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-16 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Parówki 2 szt ketchup 20 g Pomidor 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójtka 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa selerowa 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g	Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka firmowa 40 g (MIĘ) szynka wiejska 20 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,9 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3
2024-07-17 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) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Wędzonka krotoszyńska 20 g (MIĘ) Jabłko 1 szt Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 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) Szynka staropolska 20 g (MIĘ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,9 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-17 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Wędzonka krotoszyńska 20 g (MIĘ) Pomidor 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU)	Budyń 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Szynka staropolska 20 g (MIĘ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,7 Białko ogółem [g] 134,8 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 269,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34
2024-07-18 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 ryżowe na mleku 350 ml (BIA) kielbasa szynkowa 40 g Pasta z kalafiora 30 g Pomidor 40 g		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Pierogi z mięsem 200 g (GLU) Cukinia grillowana 120 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Szynka drobiowa 40 g szynka wiejska 20 g Pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,7 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 364,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-18 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g Pasta z kalafiora 30 g Ogórek 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Pierogi z mięsem i soczewicą 200 g (GLU) kapusta pekińska z jogurtem 120 g (BIA)	Jogurt 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g szynka wiejska 20 g Pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 055,1 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 60,2 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25
2024-07-19 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 Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Ser biały 70 g (BIA) Pasta warzywna 30 g Pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleciną 350 ml (SEL) Klops rybny 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g 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 Pasta jajeczna 60 g (JAJ) twarożek ziołowy 40 g (BIA) Cykoria 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 317,3 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 336,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-19 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ser biały 70 g (BIA) Pasta warzywna 30 g Pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka staropolska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Zupa krupnik z zieleciną 350 ml (SEL) Klops rybny 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta jajeczna 60 g (JAJ) twarożek ziołowy 40 g (BIA) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 041,3 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5
2024-07-20 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) Wędzonka krótoszyńska 40 g (MIĘ) Szynka galicyjska 20 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) 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 kiełbasa kanapkowa 40 g Polędwica sopocka 20 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 291 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-20 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Humus z marchewką 30 g Ogórek 50 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU , MIĘ) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka wielowarzyw na 120 g	Kisiel z owocami 200 ml	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa kanapkowa 60 g Polędwica sopocka 20 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,8 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,8 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3