

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-21 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 Kakao na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Szynka włoska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 40 g		Kompot 300 ml Zupa brokułowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Schab duszony 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 170 g Bukiet warzyw 120 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 Schab pieczony w ziołach 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 30 g Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 068,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,1 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Kakao na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Szynka włoska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 40 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Twarożek ziołowy 50 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Schab duszony 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Jogurt 100 ml ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Schab pieczony w ziołach 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 30 g Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 168,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 138,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 65,6 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,8
2024-07-22 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 Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) kielbasa szynkowa 40 g Pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 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 twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) Miód naturalny 25 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 368,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,6 <b>Sól [g]</b> 5,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,4

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-22 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 kielbasa szynkowa 40 g Ogórek 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 170 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) Jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,8</b> <b>Białko ogółem [g] 105,2</b> <b>Tłuszcz [g] 48,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 382,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 65,3</b> <b>Sól [g] 5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6</b>
2024-07-23 wtorek	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 owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Szynka firmowa 40 g ( <b>MIE</b> ) Cykoria 40 g		Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana 100 g ( <b>MIE</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g Mizeria z jogurtem 120 g ( <b>BIA</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 Wędzonka krotoszyńska 40 g ( <b>MIE</b> ) Pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,8</b> <b>Białko ogółem [g] 93</b> <b>Tłuszcz [g] 60,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 280,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,1</b> <b>Sól [g] 3,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1</b>

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-23 wtorek	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 wiosenna z ogórkiem i koperkiem 100 g	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Szynka wójtka 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>BIA</b> , <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g Mizeria z jogurtem 120 g ( <b>BIA</b> )	Serek homogenizo wany 100 g ( <b>BIA</b> )	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 901,8</b> <b>Białko ogółem [g] 96,4</b> <b>Tłuszcz [g] 63,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 251,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,8</b> <b>Sól [g] 4,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7</b>
2024-07-24 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 ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Pierś wędzona z indyka 40 g Pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 350 ml ( <b>BIA</b> , <b>SEL</b> ) twaróg (ser biały) 100 g ( <b>BIA</b> ) Jabłka prażone 100 g Makaron gotowany 170 g		Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 40 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,2</b> <b>Białko ogółem [g] 99,7</b> <b>Tłuszcz [g] 53,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 398,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,7</b> <b>Sól [g] 4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3</b>

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-24 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Piersz wędzona z indyka 40 g Pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Schab pieczony 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) twaróg (ser biały) 100 g ( <b>BIA</b> ) Makaron razowy gotowany 170 g Marchewka ucierana z jabłkiem 120 g	Galaretko owocowa 200 g	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 092,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 65,6 <b>Sól [g]</b> 4,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25
2024-07-25 czwartek	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 jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pomidor 40 g Schab w ziołach 40 g		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Kotlet mielony got.na parze 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 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 kiełbasa kanapkowa 40 g Pomidor 40 g Schab w ziołach 30 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 020 <b>Białko ogółem [g]</b> 63,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,1 <b>Sól [g]</b> 4,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,9

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-25 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Ogórek 40 g Schab w ziołach 40 g	masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Twarożek ziołowy 50 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g ( <b>GLU</b> )	Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml kiełbasa kanapkowa 50 g Pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 970 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,7 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6
2024-07-26 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 Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 40 g Zupa cukiniowa z makaronem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )		Kompot 300 ml 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 120 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 twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) Dżem 25 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 121,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 118 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 3 12,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,8 <b>Sól [g]</b> 4,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,6

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-26 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa cukiniowa z makaronem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Filet rybny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g ( <b>GLU</b> )	Kisiel z owocami 200 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) Jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 096,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 60,5 <b>Sól [g]</b> 4,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9
2024-07-27 sobota	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> ) Szynka wójta 40 g ( <b>MIE</b> ) Pomidor 40 g		Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>MIE, GOR</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa z masłem 120 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 Piersz wędzona z indyka 40 g Pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 072,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,1 <b>Sól [g]</b> 3,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-27 sobota	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> ) Szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 40 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 Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>MIĘ, GOR</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka francuska 120 g ( <b>JAJ</b> )	Jogurt 100 ml ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 40 g Ogórek 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,5</b> <b>Białko ogółem [g] 93,5</b> <b>Tłuszcz [g] 67,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 311,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 49,1</b> <b>Sól [g] 4,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1</b>
2024-07-28 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 Kakao na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 40 g Pomidor 40 g		Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleciną 350 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka pieczona 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 170 g Kalafior gotowany 120 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 Schab słowiański 40 g Pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006</b> <b>Białko ogółem [g] 106,4</b> <b>Tłuszcz [g] 64,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 284,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41</b> <b>Sól [g] 4,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5</b>

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-28 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Kakao na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) kiełbasa krakowska 40 g Ogórek 40 g Twarożek ziołowy 40 g ( <b>BIA</b> )	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Szynka włoska 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleciną 350 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka pieczona 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 170 g kapusta pekińska z jogurtem 120 g ( <b>BIA</b> )	Serek homogenizowany 100 g ( <b>BIA</b> )	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Schab słowiański 40 g Pomidor 40 g Twarożek śmietankowy 40 g ( <b>BIA</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 214,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 138,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 56,5 <b>Sól [g]</b> 5,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5
2024-07-29 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 jaglana na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Szynka słowiańska 40 g Pomidor 40 g		Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Potrawka z kurczakiem 150 g ( <b>SEL</b> ) Ryż gotowany 170 g Marchewka gotowana 120 g ( <b>BIA, GLU</b> )		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 twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 30 g Sałata 10 g Miód naturalny 25 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 377,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 371,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,2 <b>Sól [g]</b> 4,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,5



## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-29 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 słowiańska 40 g Pomidor 40 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Potrawka z kurczakiem 150 g ( <b>SEL</b> ) Ryż brązowy 170 g Surówka z kapusty włoskiej 120 g	Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> ) Rzodkiewka 30 g Sałata 10 g Jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 241,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 59,2 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,3
	2024-07-30 wtorek	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 Ryż na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Schab pieczony 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 40 g		Kompot 300 ml Zupa krupnik 350 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g Cukinia grillowana 120 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 drobiowa 50 g Pomidor 40 g

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-30 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) Ogórek 40 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Szynka firmowa 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml Zupa krupnik 350 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka colesław 120 g ( <b>JAJ</b> )	Koktajl mleczno owocowy 200 ml ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka drobiowa 50 g Pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,5</b> <b>Białko ogółem [g] 89,6</b> <b>Tłuszcz [g] 68,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 273,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,7</b> <b>Sól [g] 4,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28</b>
2024-07-31 środa	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 Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 40 g Pomidor 40 g		Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g ( <b>BIA</b> ) Makaron gotowany 170 g Sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Bukiet warzyw 120 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 Pasztet domowy 70 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,4</b> <b>Białko ogółem [g] 112,1</b> <b>Tłuszcz [g] 67,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 330</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,2</b> <b>Sól [g] 3,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4</b>

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-07-31 środa	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 wiejska 40 g Pomidor 40 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Szynka firmowa 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g ( <b>BIA</b> ) Makaron razowy gotowany 170 g Sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Mizéria z jogurtem 120 g ( <b>BIA</b> )	Wafle ryżowe 2 szt Pasta warzywna 30 g	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Paszтет domowy 70 g ( <b>MIĘ</b> ) Ogórek 40 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] 1 999,3</b> <b>Białko ogółem [g] 97,3</b> <b>Tłuszcz [g] 63,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 209,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,1</b> <b>Sól [g] 3,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31</b>