

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-08-21 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) Schab pieczony 40 g (MIE) Pomidor 50 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa grysikowa z ziemniakami 350 ml Makaron gotowany 170 g Indyk z cukinią w śmietanie 150 g (BIA) Bukiet warzyw 120 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,4 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Schab pieczony 40 g (MIE) Humus z sezamem 30 g Papryka 50 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wiejska 30 g (MIE)	Kompot 300 ml Zupa grysikowa z ziemniakami 350 ml Makaron razowy gotowany 170 g Indyk z cukinią w śmietanie 150 g (BIA) Sałatka z ogórka 120 g	Serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa kanapkowa 50 g Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,9 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 240,9 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-08-22 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) Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Zupa koperkowa z makaronem 350 ml (BIA) Szyncel wieprzowy 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Buraczki gotowane 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 50 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 143,4 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g Ogórek 50 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab pieczony 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z makaronem 350 ml (BIA) Ziemniaki gotowane 170 g Pomidor 120 g Łopatka marynowana duszona 100 g (MIĘ)	Kisiel z owocami 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Ogórek 50 g Pasta z kalafiora 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 024,4 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-08-23 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 jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser biały 90 g (BIA) Sałatka z brokułem i cukinią 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)		Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA) Pierogi z serem 200 g (BIA, GLU) Mus owocowy 200 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 60 g (BIA) Pomidor 50 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 295,4 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3
	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) Sałatka z brokułem i cukinią 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta z fasoli 40 g	Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA) Makaron razowy gotowany 170 g Mus owocowy 150 g Jabłko 1 szt	Jogurt 150 ml (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybno serowa 70 g (BIA) twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (BIA) Papryka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 298,9 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 274 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-08-24 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 Kakao na mleku 350 ml (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Humus ze szpinakiem 30 g		Kompot 300 ml Zupa łazankowa 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Sałatka z pomidora 120 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kiełbasa krakowska 50 g Pomidor 50 g Paszтет wegetariański 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 233,1 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Humus ze szpinakiem 30 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa łazankowa 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Sałatka wielowarzywna z pomidorami 120 g	Owoc 1 szt	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 50 g Ogórek 50 g Paszтет wegetariański 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 209,5 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Błonnik pokarmowy [g] 57,2 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-08-25 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) Ser biały z koperkiem 50 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Udko gotowane 150 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 170 g		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 50 g Pomidor 50 g Ser biały 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 065,4 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 244 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ser biały z koperkiem 50 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g Papryka 50 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wiejska 30 g (MIE)	Kompot 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Udko pieczone 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	Galaretkę z owocami 200 g	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 50 g Ser biały 30 g (BIA) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 143,9 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 231,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-08-26 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) Parówki z szynki 2 szt ketchup 20 g Twarożek naturalny 30 g (BIA) Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Barszcz ukraiński 350 ml (BIA, SEL) Kaszotto z cukinią i pomidorami suszonymi 250 g (GLU) Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)		Pieczyno 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) Pomidor 50 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,4 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 354,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Parówki z szynki 2 szt ketchup 20 g Twarożek naturalny 30 g (BIA) Ogórek 50 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Barszcz ukraiński 350 ml (BIA, SEL) Kaszotto z cukinią i pomidorami suszonymi 250 g (GLU) Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Kefir 150 ml	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka firmowa 50 g (MIĘ) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) Papryka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,9 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-08-27 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 Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Pomidor 40 g		Kompot 300 ml Zupa selerowa 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g 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 galicyjska 50 g (MIĘ) Sałatka z pomidora 70 g Serek ziołowy 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 044,7 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Jabłko 1 szt Pomidor 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa selerowa 350 ml (SEL) Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIĘ) Pomidor 50 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g	Budyń 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałatka z pomidora 70 g Serek ziołowy 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 211,4 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 50 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33
2024-08-28 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 płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) szynkowa 40 g Pomidor 50 g twarożek ze szpinakiem czosnkiem 30 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Pieczeń polsku z natką pietruszki 100 g (MIĘ, GOR) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) 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 drobiowa 50 g Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 290 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-08-28 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynkowa 40 g Ogórek 50 g twarożek ze szpinakiem i czosnkiem 30 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Pieczeń polską z natką pietruszki 100 g (MIE, GOR) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	Jogurt 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,2 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4
2024-08-29 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) Szynka drobiowa 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)		Kompot 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona 100 g (MIE) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 170 g 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 Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIE) Sałata 20 g Pomidor 50 g Humus 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,3 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-08-29 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka staropolska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami i pomidorami 350 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 50 g Humus 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,6 Białko ogółem [g] 138 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6
2024-08-30 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) twaróg (ser biały) 70 g (BIA) Pasta warzywna 30 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 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Pieczeń z cukinii 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,6 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-08-30 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 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 40 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 Surówka colesław 120 g (JAJ)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Ogórek 50 g Pieczeń z cukinii 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,4 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 60,3 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6
2024-08-31 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 (MIE) Pomidor 50 g Humus z marchewką 30 g		Kompot 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIE) 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 50 g Pomidor 50 g twaróg (ser biały) 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,7 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-08-31 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Ogórek 50 g Humus z marchewką 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z ogórkiem i oliwą 120 g	Kisiel z owocami 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g kiełbasa kanapkowa 50 g twaróg (ser biały) 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,7 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3