

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-05-11 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 kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) schab pieczony 20 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 90 g		Kompot 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (SEL) szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) sos pieczeniowy 50 g kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) bukiet jarzyn 120 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka w siatce 40 g (MIĘ) Polędwica sopocka 20 g pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) schab pieczony 20 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 90 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (SEL) szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) sos pieczeniowy 50 g kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	jogurt naturalny 150 g	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka w siatce 40 g (MIĘ) Polędwica sopocka 20 g Ogórek 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,6 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-05-12 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) schab słowiański 40 g Sałatka warzywna z szynką 120 g (SEL) Sałata liść 1 g		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem b/zab 350 ml (SEL) udko z kurczaka gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)		ser biały 90 g (BIA) Sałata 10 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g miód naturalny 25 g pieś wędzona z indyka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 200,2 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6
	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) schab słowiański 40 g Sałatka warzywna z szynką 120 g (SEL) Sałata liść 1 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wójta 30 g (MIE)	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) udko z kurczaka gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g sałata z jogurtem 120 g (GLU)	Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml ser biały 90 g (BIA) jabłko 1 szt pieś wędzona z indyka 20 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 327,1 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-05-13 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 kasza manna na mleku 350 ml (BIA) wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) szynka firmowa 20 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 90 g		Kompot 300 ml Zupa cukiniowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g brokuł gotowany 120 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 w siatce 20 g (MIĘ) pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 939,7 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 288 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek 90 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa cukiniowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchewki z chrzanem 120 g	maślanka truskawkowa 150 ml	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g szynka w siatce 20 g (MIĘ) pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 042,3 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 57 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-05-14 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 kasza kuskus na mleku 350 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka włoska 20 g (MIE) Sałata liść 1 g Dżem 25 g		Kompot 300 ml Zupa kartoflanka 350 ml (GLU, SEL) makaron gotowany 170 g pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) sos szpinakowy 50 g (BIA) cukinia grillowana 120 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g schab słowiański 40 g pasta z kalafiora 30 g pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,1 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 3,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9
	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) szynka włoska 20 g (MIE) Sałata liść 1 g jabłko 1 szt	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopočka 30 g	Kompot 300 ml Zupa kartoflanka 350 ml (GLU, SEL) makaron razowy got. 170 g pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) sos szpinakowy 50 g (BIA) surówka z modrej kapusty 120 g	koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g pasta z kalafiora 30 g Ogórek 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 920,4 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 258,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-05-15 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 jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka firmowa 40 g (MIĘ) szynka wiejska 20 g sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)		Kompot 300 ml zupa szpinakowa 350 ml (BIA, SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos pietruszkowy 50 g (BIA) bukiet jarzyn 120 g		Pieczyno 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) piers wędzona z indyka 20 g pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,1 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka firmowa 40 g (MIĘ) sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka galicyjska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa szpinakowa 350 ml (BIA, SEL) kasza gryczana gotowana 170 g bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos pietruszkowy 50 g (BIA) surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wójta 40 g (MIĘ) piers wędzona z indyka 20 g pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,3 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-05-16 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) szynka włoska 40 g (MIĘ) schab w ziołach 20 g pomidor 100 g		Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (BIA) kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Buraczki 120 g (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 Polędwica sopocka 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 90 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 955,6 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka włoska 40 g (MIĘ) schab w ziołach 20 g pomidor 100 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twaróg (ser biały) 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (BIA) kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) sos warzywny 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka colesław 120 g (JAJ)	jogurt naturalny 150 g	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ) Sałata 10 g rzodkiewka 90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 027,3 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-05-17 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 pł. jaglane na mleku 350 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) schab słowiański 20 g Sałata 10 g Dżem 25 g		Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 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 120 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka słowiańska 40 g szynka firmowa 20 g (MIĘ) sałatka z brokułem, pomidorem i olejem 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,6 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) schab słowiański 20 g Sałata 10 g jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wiejska 30 g	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 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 z koperkiem 120 g	koktajl mleczno owocowy 170 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka słowiańska 40 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka z brokułem, pomidorem i olejem 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,9 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9
2024-05-18 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 krotoszyńska 40 g (MIĘ) pasta warzywna 30 g		Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami n/zab 350 g (SEL) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) 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 Polędwica sopocka 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 90 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,4 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-05-18 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) wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) pasta warzywna 30 g pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka włoska 30 g (MIE)	barszcz czerwony zabielały z ziemniakami 350 ml (BIA) Kompot 300 ml kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIE) surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem 200 g	Kefir 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g szynka galicyjska 20 g (MIE) Sałata 10 g rzodkiewka 90 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 342,7 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Błonnik pokarmowy [g] 61,4 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9
2024-05-19 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) piers wędzona z indyka 40 g szynka w siatce 20 g (MIE) Sałata 10 g pomidor 90 g		Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleniną 350 ml (SEL) schab pieczony 100 g (MIE) sos jasny 50 g (BIA, GLU) 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 schab w ziołach 40 g szynka wiejska 20 g pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 031,4 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-05-19 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) piers wędzona z indyka 40 g szynka w siatce 20 g (MIE) Sałata 10 g pomidor 90 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleniną 350 ml (SEL) schab pieczony 100 g (MIE) sos jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty z papryką 120 g	maślanka naturalna 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab w ziołach 40 g szynka wiejska 20 g Ogórek 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1
2024-05-20 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 ryżowe na mleku 350 ml (BIA) szynka galicyjska 20 g (MIE) twarożek z natką pietruszki 90 g (BIA) Sałata 10 g pomidor 90 g		Kompot 300 ml Zupa ryżanka 350 ml (SEL) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIE) Buraczki 200 g (GLU)		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 (MIE) Sałatka warzywna z indykiem 100 g (SEL) Sałata liść 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,3 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-05-20 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 20 g (MIE) twarożek z natką pietruszki 90 g (BIA) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopočka 30 g	Kompot 300 ml Zupa ryżanka 350 ml (SEL) makaron razowy got. 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIE) surówka francuska 120 g (JAJ)	jogurt naturalny 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wójta 40 g (MIE) Sałatka warzywna z indykiem 100 g (SEL) Sałata liść 1 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 909,3 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 200,9 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9