

## Jadłospisy w dniu 2023-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-03 piątek	IMW dieta lekkostrawna		Pieczyno pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 40 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> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) pierś wędzona z indyka 20 g pomidor bez skórki 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml barszcz czerwony czysty z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) 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		Pieczyno pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Połudwica sopocka 40 g pasta warzywna 30 g pomidor bez skórki 30 g Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,3</b> <b>Białko ogółem [g] 97,4</b> <b>Tłuszcz [g] 49,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 336,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,5</b> <b>Sól [g] 6,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3</b>
	IMW dieta cukrzycowa		Pieczyno razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) pierś wędzona z indyka 20 g Ogórek 30 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony czysty z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) filet z ryby na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki gotowane 170 g sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) surówka wielowarzywna 120 g	budyń b/c 200 ml ( <b>BIA</b> )	Pieczyno razowe 150 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Połudwica sopocka 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246</b> <b>Białko ogółem [g] 115,9</b> <b>Tłuszcz [g] 68,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 69,7</b> <b>Sól [g] 7,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32</b>

P.P.H."KUDASZEWICZ"

Sulbiny, ul. Wspólna 71, 08-400, Garwolin

### **Oznaczenia alergenów:**

BIA - Białko mleka krowiego,  
GLU - Gluten,  
JAJ - Jaja kurze,  
MIĘ - Mięso wołowe,  
MIĘ - Mięso wieprzowe,  
ORZ - Orzechy ziemne,  
ORZ - Orzechy archaidowe,  
ORZ - Orzechy włoskie,  
SEL - Seler,  
DWU - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
RYB - Ryby,  
SKO - Skorupiaki,  
MIĘ - Mięczaki,  
SOJ - Soja,  
ROŚ - Rośliny strączkowe,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
ZIA - Ziarno sezamu,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
ŻYT - Żyto,  
KAM - Kamut,