

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-01 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) pomidor 30 g szynka galicyjska 40 g (MIE) mixsałat 10 g szynka wiejska 20 g *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) filet z ryby na parze 100 g (RYB) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g ser biały 90 g (BIA) miód naturalny 25 g szynka wójta 20 g (MIE) *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 237,5 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml jajko gotowane 2 szt (JAJ) szynka galicyjska 40 g (MIE) pomidor 30 g mixsałat 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) filet z ryby na parze 100 g (RYB) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna 120 g	koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml ser biały 90 g (BIA) jabłko 1 szt humus z sezamem 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 492,5 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 378,2 Błonnik pokarmowy [g] 66,8 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-02 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g humus 30 g		Kompot 300 ml barszcz czerwony czysty z ziemniakami 400 g (SEL) dynia pieczona 120 g udko gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) ryż gotowany 170 g		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Polędwica sopocka 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,4 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIĘ) Ogórek 40 g Sałata 10 g humus 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml barszcz czerwony czysty z ziemniakami 400 g (SEL) surówka colesław 120 g (JAJ) udko gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) ryż brązowy 170 g	kisiel b/c 200 ml	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g pomidor 40 g twaróg (ser biały) 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,1 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-03 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) schab słowiański 40 g pasta warzywna z kaszą jaglaną 40 g Sałata 10 g pomidor 30 g		Kompot 300 ml zupa solferino b/m 400 g schab pieczony 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU)		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) pomidor 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 131,7 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) schab słowiański 40 g pasta warzywna z kaszą jaglaną 40 g Sałata 10 g pomidor 30 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa solferino b/m 400 g schab pieczony 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna 120 g	maślanka truskawkowa 150 ml	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) papryka 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 012,9 Białko ogółem [g] 136,5 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 262,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g makaron na mleku 400 ml (BIA) szynka włoska 40 g (MIĘ) Dżem 25 g pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml pieczeń rzymska 100 g (JAJ, MIĘ, GOR) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g warzywa po grecku 120 g zupa kartoflanka 400 ml (GLU, SEL)		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) twarożek 40 g (BIA) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,5 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 335,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka włoska 40 g (MIĘ) jabłko 1 szt pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pieś wędzona z indyka 30 g	Kompot 300 ml zupa jarzynowa czysta 400 ml (SEL) pieczeń rzymska 100 g (JAJ, MIĘ, GOR) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g (GLU)	budyń b/c 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) twarożek 40 g (BIA) Ogórek 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,8 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 420,1 Błonnik pokarmowy [g] 80,1 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-05 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kasza manna na mleku 400 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIĘ) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g kopytka 170 g (GLU) szpinak 120 g zupa jarzynowa czysta 400 ml (SEL)		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka wójta 40 g (MIĘ) pasta warzywna 30 g cykorja 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,5 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka firmowa 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml brukselka 120 g szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g kopytka 170 g (GLU) zupa jarzynowa czysta 400 ml (SEL)	jabłko 1 szt	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wójta 40 g (MIĘ) pasta warzywna 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,7 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,3 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-06 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) schab słowiański 40 g pasta warzywna 40 g pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa ryżanka 400 ml (SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos pietruszkowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g cukinia grillowana 50 g		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Sałata 10 g szynka włoska 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 986 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 268,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g pasta warzywna 40 g Ogórek 40 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml zupa ryżanka 400 ml (SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos pietruszkowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchewki i oleju 120 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) jabłko 1 szt Sałata 10 g szynka włoska 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 956,1 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-07 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g pł. jaglane na mleku 400 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g twarożek z natką pietruszki 30 g (BIA)		Kompot 300 ml zupa z zielonych warzyw 400 ml (BIA, SEL) potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) ryż gotowany 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g piers wędzona z indyka 40 g Polędwica sopocka 20 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 463,6 Białko ogółem [g] 142,3 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 4,9 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 szynka galicyjska 40 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g twarożek z natką pietruszki 30 g (BIA)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony w ziołach 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa z zielonych warzyw 400 ml (BIA, SEL) potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) ryż brązowy 170 g surówka z białej kapusty 120 g	serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml piers wędzona z indyka 40 g pomidor 40 g Polędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 076,9 Białko ogółem [g] 137,4 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 271,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-08 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka wiejska 40 g Dżem 25 g Sałata 10 g płatki kukurydziane na mleku 400 ml (BIA)		Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem czysta 400 ml (SEL) filet z ryby na parze 100 g (RYB) sos szpinakowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g bukiet warzyw 120 g		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka wójta 40 g (MIE) cykorcia 40 g szynka firmowa 20 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,2 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka wiejska 20 g Dżem 25 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem czysta 400 ml (SEL) filet z ryby na parze 100 g (RYB) ziemniaki gotowane 170 g sos szpinakowy 50 g (BIA) surówka z kapusty czerwonej b/c 120 g	budyń 200 ml (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 40 g szynka firmowa 40 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 874,9 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 269,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-09 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) Sałata 10 g pasta z twarogu ze szpinakiem 30 g (BIA) pomidor 30 g		Kompot 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) brokuł gotowany 120 g		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Polędwica sopocka 40 g pomidor 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 245,5 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 367,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) pasta z twarogu ze szpinakiem 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) kasza gryczana gotowana 170 g surówka colesław 120 g (JAJ)	kefir 150 ml	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 451,1 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 382,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,1 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-10 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) piers wędzona z indyka 40 g Połudwica sopocka 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa krupnik 400 ml (SEL) klopsik gotowany 100 g (MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU)		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g schab słowiański 20 g ser biały 90 g (BIA) Dżem 25 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 408,6 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 367,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) piers wędzona z indyka 40 g Ogórek 30 g Sałata 10 g Połudwica sopocka 20 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa krupnik 400 ml (SEL) klopsik gotowany 100 g (MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 120 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml ser biały 90 g (BIA) schab słowiański 20 g jabłko 1 szt Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 369,3 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 373,2 Błonnik pokarmowy [g] 66,8 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5

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,