

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-11 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 pijaglane na ml 400 ml (BIA) schab słowiański 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g szynka włoska 20 g (MIĘ)		Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) pierś z kurczaka gotowana 100 g sos jarzynowy 50 g (SEL) 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 twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g pierś wędzona z indyka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 085,5 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g szynka włoska 20 g (MIĘ)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) pierś z kurczaka gotowana 100 g sos jarzynowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty czerwonej 120 g	kisiel 200 ml	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) jabłko 1 szt pierś wędzona z indyka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 902,1 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 283,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-12 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 płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) szynka wójta 40 g (MIE) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa brokułowa 400 ml (SEL) pierogi z serem 200 g (BIA, GLU) mus owocowy 100 g jabłka prażone 100 g		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Polędwica sopocka 20 g schab pieczony w ziołach 40 g (MIE) cykoria 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 058,7 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wójta 40 g (MIE) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa brokułowa 400 ml (SEL) sos mięsno warzywny 150 g (MIE, SEL) makaron razowy got. 170 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	kefir 150 ml	Pieczyno razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml jajko gotowane 2 szt (JAJ) schab pieczony w ziołach 20 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 063,5 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 241 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-13 sobota	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) szynka włoska 40 g (MIĘ) humus ze szpinakiem 30 g pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g brokuł gotowany 120 g zupa z zielonych warzyw 400 ml (BIA, SEL)		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka firmowa 40 g (MIĘ) schab gotowany 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 927,5 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27
	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) szynka włoska 40 g (MIĘ) humus ze szpinakiem 30 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopočka 30 g	Kompot 300 ml pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) zupa z zielonych warzyw 400 ml (BIA, SEL)	mandarynka 2 szt	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka firmowa 40 g (MIĘ) schab gotowany 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 927,6 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-14 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) mix sałat 10 g pomidor 30 g szynka wiejska 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ)		Kompot 300 ml ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) roladka schabowa 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki gotowane 170 g cukinia grillowana 120 g		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g schab słowiański 40 g cykorcia 40 g Polędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 065,9 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8
	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) szynka wiejska 40 g mix sałat 10 g pomidor 30 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) roladka schabowa 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki gotowane 170 g surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 079,9 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	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) piers wędzona z indyka 40 g pomidor 40 g pasta warzywna 30 g		Kompot 300 ml zupa jarzynowa 400 ml (SEL) udko gotowane 150 g ryż gotowany 170 g sos bazylkowy 50 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 twaróg (ser biały) 90 g (BIA) miód naturalny 25 g szynka wójta 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 191,3 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml piers wędzona z indyka 40 g pasta warzywna 30 g pomidor 40 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony w ziołach 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml surówka z kapusty włoskiej 120 g zupa jarzynowa 400 ml (SEL) ryż brązowy 170 g sos bazylkowy 50 g udko gotowane 150 g	budyń b/c 200 ml (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) jabłko 1 szt szynka wójta 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 168,2 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-16 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 płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA , GLU) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) schab pieczony w ziołach 20 g (MIĘ) pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa koperkowa 400 ml wieprzowina po węgiersku 150 g (MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g bukiet jarzyn 120 g		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka firmowa 40 g (MIĘ) twarożek z jabłkiem prażonym 30 g (BIA) Sałata 10 g pomidor 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 842,5 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 264,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 3,7 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 szynka galicyjska 40 g (MIĘ) schab pieczony w ziołach 20 g (MIĘ) papryka 40 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa koperkowa 400 ml wieprzowina po węgiersku 150 g (MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 120 g	serek homogenizowany 50 g (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml jajko gotowane 2 szt (JAJ) szynka firmowa 20 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 957,4 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 233,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-17 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) twarożek 90 g (BIA) szynka wiejska 20 g Dżem 25 g		Kompot 300 ml zupa selerowa z makaronem b/m 400 ml (SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU)		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g schab słowiański 40 g Sałata 10 g pomidor 30 g pasta warzywna 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 279,5 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twarożek 90 g (BIA) szynka wiejska 20 g jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml zupa selerowa z makaronem 400 ml (SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna 120 g	maślanka 150 ml	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g Sałata 10 g pomidor 30 g pasta warzywna 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 988,1 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27
	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) piers wędzona z indyka 40 g pasta warzywna 30 g pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL) sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) makaron gotowany 170 g 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 szynka włoska 40 g (MIĘ) pomidor 40 g sałatka jarzynowa dietetyczna 80 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 027,7 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-18 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml piers wędzona z indyka 40 g pasta warzywna 30 g pomidor 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony w ziołach 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL) sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) makaron razowy got. 170 g surówka coleslaw 120 g (JAJ)	kefir 150 ml	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka włoska 40 g (MIĘ) pomidor 40 g sałatka jarzynowa dietetyczna 80 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 841,8 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 216,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1
2024-01-19 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 płat. jaglane na mleku 400 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Polędwica sopocka 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) filet z ryby na parze 100 g (RYB) ziemniaki gotowane 170 g sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) warzywa po grecku 120 g		Pieczywo 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) miód naturalny 25 g Polędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 137 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-19 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g (MIE) Polędwica sopocka 20 g Sałata 10 g papryka 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) filet z ryby na parze 100 g (RYB) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU)	budyń 200 ml (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 150 g (ZYT) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) jabłko 1 szt Polędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 031,6 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Błonnik pokarmowy [g] 62,6 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3
2024-01-20 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 (MIE) szynka wiejska 20 g Sałata 10 g pomidor 30 g		Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIE) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) 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 szynka wójta 40 g (MIE) ser mozzarella 30 g cykorcia 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 114,8 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-20 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 400 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g pomidor 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml surówka z marchewki z jabłkiem 120 g zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Gulasz mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIE) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wójta 40 g (MIE) pierś wędzona z indyka 20 g cykorcia 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Błonnik pokarmowy [g] 50 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35

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,