

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-21 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) schab słowiański 40 g szynka wójta 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa jarzynowa 400 ml (SEL) schab gotowany 100 g (MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU)		pieś wędzona z indyka 40 g Dżem 25 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 069,7 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) schab słowiański 40 g szynka wójta 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twaróg (ser biały) 50 g (BIA)	Kompot 300 ml sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g schab gotowany 100 g (MIĘ) zupa jarzynowa 400 ml (SEL)	kisiel 200 ml	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pieś wędzona z indyka 40 g jabłko 1 szt *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 016,7 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Błonnik pokarmowy [g] 50 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-22 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 *dodatek warzywny 1 g płat. jaglane na mleku 400 ml (BIA) szynka włoska 40 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g szynka wiejska 20 g		Kompot 300 ml zupa z zielonych warzyw 400 ml (SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) brokuł gotowany 120 g		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g *dodatek warzywny 1 g schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) szynka galicyjska 20 g (MIĘ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 053,7 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml *dodatek warzywny 1 g szynka włoska 40 g (MIĘ) humus z pestkami słonecznika 30 g Ogórek 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa z zielonych warzyw 400 ml (BIA, SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	galaretka z owocami 200 g	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 40 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 233,7 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Błonnik pokarmowy [g] 58,9 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-23 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g *dodatek warzywny 1 g kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Połudwica sopocka 40 g twarożek 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) pieczeń rzymska 100 g (JAJ, MIE, GOR) sos pietruszkowy 50 g (BIA) fasolka szparagowa z wody 120 g ziemniaki gotowane 120 g		szynka firmowa 40 g (MIE) miód naturalny 25 g pomidor 40 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,7 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml *dodatek warzywny 1 g Połudwica sopocka 40 g twarożek 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab słowiański 30 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) pieczeń rzymska 100 g (JAJ, MIE, GOR) sos pietruszkowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU)	kefir 150 ml	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka firmowa 40 g (MIE) jabłko 1 szt ogórki kiszzone 40 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 150,2 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-24 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 *dodatek warzywny 1 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) schab pieczony 20 g (MIĘ) mix sałat 10 g pomidor 30 g		Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleciną 400 ml (SEL) sos maślany 50 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) pyzy ziemniaczane z mięsem 200 g		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g *dodatek warzywny 1 g szynka galicyjska 40 g (MIĘ) szynka wiejska 20 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 081,7 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 4,5 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 *dodatek warzywny 1 g szynka wójta 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) mix sałat 10 g pomidor 30 g *dodatek warzywny 1 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleciną 400 ml (SEL) pyzy z mięsem gotowane 200 g sos maślany 50 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g (MIĘ) szynka wiejska 20 g Ogórek 40 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 137,1 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-25 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g *dodatek warzywny 1 g kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) piers wędzona z indyka 40 g pomidor 40 g pasta warzywna 30 g		Kompot 300 ml zupa kartoflanka 400 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) bukiet jarzyn 120 g		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g *dodatek warzywny 1 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka włoska 20 g (MIĘ) miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 211,5 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml *dodatek warzywny 1 g piers wędzona z indyka 40 g pomidor 40 g pasta warzywna 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony w ziołach 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa kartoflanka 400 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) surówka colesław 120 g (JAJ)	budyń 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml *dodatek warzywny 1 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka włoska 20 g (MIĘ) jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 217,1 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,7 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-26 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 *dodatek warzywny 1 g płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g Dżem 25 g		Kompot 300 ml zupa brokułowa z ryżem 400 ml (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		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g *dodatek warzywny 1 g szynka firmowa 40 g (MIĘ) szynka galicyjska 20 g (MIĘ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 908,8 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml *dodatek warzywny 1 g ogórki kiszzone 30 g Sałata 10 g szynka włoska 40 g (MIĘ) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) jabłko 1 szt	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z jabłkiem 90 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa brokułowa z ryżem 400 ml (SEL) filet z ryby na parze 100 g (RYB) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) surówka z kapusty czerwonej b/c 120 g ziemniaki gotowane 170 g	serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml *dodatek warzywny 1 g szynka firmowa 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 60,6 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-27 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 *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) pomidor 40 g szynka włoska 40 g (MIĘ) Południca sopocka 20 g		Kompot 300 ml zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) ryż gotowany 170 g kalafior gotowany 120 g		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g *dodatek warzywny 1 g schab słowiański 40 g twarożek ze szpinakiem 30 g (BIA) Sałata 10 g pomidor 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 949,4 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka włoska 40 g (MIĘ) hummus z suszonymi pomidorami 30 g Ogórek 40 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Południca sopocka 30 g	Kompot 300 ml zupa selerowa z ziemniakami b/m 400 ml (SEL) potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) ryż brzozy gotowany 170 g surówka z marchewki z chrzanem 120 g	jabłko 1 szt	Pieczyno razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml *dodatek warzywny 1 g schab słowiański 40 g twarożek ze szpinakiem 30 g (BIA) Sałata 10 g pomidor 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 184,1 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Błonnik pokarmowy [g] 65,5 Sól [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-28 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 *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) piers wędzona z indyka 40 g pasta warzywna 30 g pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa solferino 400 g sos bazylkowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ)		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g *dodatek warzywny 1 g szynka galicyjska 40 g (MIĘ) schab pieczony w ziołach 20 g (MIĘ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 052,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) piers wędzona z indyka 40 g pasta warzywna 30 g ogórki kiszzone 40 g	twaróg z suszonymi pomidorami 50 g (BIA) Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa solferino 400 g sos bazylkowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka coleslaw 120 g (JAJ) kotlet mielony got.na parze 90 g (MIĘ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml *dodatek warzywny 1 g szynka galicyjska 40 g (MIĘ) schab pieczony w ziołach 20 g (MIĘ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 984,8 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-29 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 *dodatek warzywny 1 g płat. jaglane na mleku 400 ml (BIA) Polędwica sopocka 40 g szynka wiejska 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa ziemniaczana 400 g (SEL) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIE) 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 *dodatek warzywny 1 g szynka wójta 40 g (MIE) pomidor 40 g humus ziołowy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 020,1 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 335,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml *dodatek warzywny 1 g Polędwica sopocka 40 g ser żółty 20 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa ziemniaczana 400 g (SEL) makaron razowy got. 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIE) surówka z kapusty włoskiej 120 g	budyń b/c 200 ml (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml *dodatek warzywny 1 g szynka wójta 40 g (MIE) ogórki kiszzone 40 g humus ziołowy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 040,8 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 249,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-30 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g *dodatek warzywny 1 g płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) szynka firmowa 40 g (MIĘ) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) Sałata 10 g pomidor 30 g		Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) szynka duszona 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 *dodatek warzywny 1 g szynka włoska 40 g (MIĘ) pomidor 40 g serek Almette 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 051,8 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml *dodatek warzywny 1 g szynka firmowa 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g pomidor 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) łopatka duszona 100 g (MIĘ) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 120 g sos pieczeniowy 50 g	kefir 150 ml	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml *dodatek warzywny 1 g szynka włoska 40 g (MIĘ) ogórki kiszane 40 g serek Almette 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 933,4 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 254,9 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-31 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 *dodatek warzywny 1 g makaron na mleku 400 ml (BIA) schab słowiański 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g twarożek śmietankowy 30 g (BIA)		Kompot 300 ml zupa jarzynowa 400 ml (SEL) pulpety drobiowe gotowane 100 g sos pomidorowy 50 g (SEL) bukiet warzyw 120 g kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU)		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g *dodatek warzywny 1 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Sałata 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 212,6 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml *dodatek warzywny 1 g schab słowiański 40 g Ogórek 30 g Sałata 10 g twarożek śmietankowy 30 g (BIA)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka galicyjska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 400 ml (SEL) pulpety drobiowe gotowane 100 g kapusta pekińska z jogurtem 120 g (BIA) kasza gryczana gotowana 170 g	kisiel b/c 200 ml	masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) jabłko 1 szt Sałata 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 313,2 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 357,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8

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,