

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-01 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 płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) pies wędzona z indyka 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g szynka włoska 20 g (MIĘ)		Kompot 300 ml zupa ziemniaczana 400 g (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 twaróg (ser biały) 50 g (BIA) szynka firmowa 20 g (MIĘ) Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 080,8 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pies wędzona z indyka 40 g jabłko 1 szt pomidor 30 g Sałata 10 g szynka włoska 20 g (MIĘ)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa szynkowa 30 g	Kompot 300 ml zupa ziemniaczana 400 g (SEL) potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) surówka z białej kapusty 120 g ziemniaki gotowane 170 g	galaretka 150 g	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka firmowa 20 g (MIĘ) jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 100,2 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 60,7 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-02 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 kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Połudwica sopocka 40 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA)		Kompot 300 ml zupa ryżanka z zieloną 400 ml (SEL) filet z ryby na parze 100 g (RYB) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g Brokuł gotowany na parze 120 g		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka wiejska 40 g schab pieczony w ziołach 20 g (MIĘ) cykorcia 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 886,4 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 90 g (BIA) ser żółty 20 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa ryżanka z zieloną 400 ml (SEL) filet z ryby na parze 100 g (RYB) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) surówka z kapusty kiszanej 120 g	kefir 150 ml	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml jajko gotowane 1 szt (JAJ) schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 835,1 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 252,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-03 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 20 g (MIĘ) pasta warzywna 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa warzywna 400 ml (BIA, SEL) pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g cukinia grilowana 50 g		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g schab gotowany 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g kiełbasa krakowska 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 851,9 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 272 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6
	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) pasta warzywna 40 g ogórki kiszzone 30 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml zupa warzywna 400 ml (BIA, SEL) pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU)	ciasto drożdżowe b/c 100 g (GLU)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab gotowany 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g kiełbasa szynkowa 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 021,8 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-04 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) szynka wójta 40 g (MIE) szynka galicyjska 20 g (MIE) mixsałat 10 g pomidor 30 g		Kompot 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIE) 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 drobiowa 20 g schab słowiański 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,9 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4
	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 wójta 40 g (MIE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) mixsałat 10 g pomidor 30 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIE) surówka z ogórkiem kiszonym i marchewka 120 g	maślanka 150 ml	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g szynka drobiowa 20 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,4 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-05 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 płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) kielbasa szynkowa 40 g szynka firmowa 20 g (MIĘ) pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa jarzynowa 400 ml (SEL) bitka schabowa 100 g (MIĘ) sos bazylkowy 50 g 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 twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Polędwica sopocka 20 g miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,1 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g szynka firmowa 20 g (MIĘ) pomidor 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony w ziołach 30 g (MIĘ)	zupa jarzynowa 400 ml (SEL) bitka schabowa 100 g (MIĘ) Kompot 300 ml sos bazylkowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) jabłko 1 szt Polędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 839,8 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 255,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-06 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 drobiowa 40 g pomidor 40 g ser biały 30 g (BIA)		Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) sos pietruszkowy 50 g (BIA) fasolka szparagowa z wody 120 g		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Polędwica sopocka 40 g szynka firmowa 40 g (MIE) Sałata 10 g pomidor 30 g pasta warzywna 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 040,7 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5
	IMW dieta z ograniczeniem tłuszczu przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka drobiowa 40 g Ogórek 40 g ser biały 30 g (BIA)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twaróg z jabłkiem prażonym 50 g (BIA)	Kompot 300 ml kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) sos pietruszkowy 50 g (BIA) surówka z białej kapusty 120 g barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL)	galaretka 150 g	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka firmowa 20 g (MIE) Sałata 10 g pomidor 30 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pasta kanapkowa z wędzonką 50 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 189,9 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Błonnik pokarmowy [g] 57 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6
	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) twaróg (ser biały) 50 g (BIA) kielbasa kanapkowa 20 g Dżem 25 g		Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) udko gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 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 schab słowiański 40 g piers wędzona z indyka 20 g Sałata 10 g pomidor 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 155 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-07 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 50 g (BIA) kiełbasa szynkowa 20 g jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Połudwica sopocka 30 g masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) udko gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	twarożek 100 g (BIA)	pieś wędzona z indyka 20 g Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g Sałata 10 g pomidor 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 086,9 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 268,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2
2024-02-08 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 kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) szynka galicyjska 20 g (MIĘ) pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL) makaron gotowany 170 g sos mięsny 150 g (MIĘ) 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 konserwowa 40 g sałatka jarzynowa dietetyczna 120 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 071,5 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-08 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wójta 40 g (MIE) szynka galicyjska 20 g (MIE) ogórki kiszane 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony w ziołach 30 g (MIE)	Kompot 300 ml zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL) makaron razowy got. 170 g sos mięsny 150 g (MIE) surówka colesław 120 g (JAJ)	kefir 150 ml	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka konserwowa 30 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,4 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2
2024-02-09 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) Połudwica sopocka 40 g szynka wójta 20 g Sałata 10 g pomidor 30 g		Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) pierogi z serem 200 g (BIA, GLU) mus owocowy 50 g		twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 945,9 Białko ogółem [g] 67,9 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-09 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wójta 20 g (MIE) pomidor 30 g Sałata 10 g pasta rybna 50 g (JAJ)	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) ser biały z prażonym jabłkiem 150 g (BIA) makaron razowy got. 170 g	budyń b/c 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 101,6 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 254,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33
2024-02-10 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) Sałata 10 g pomidor 30 g pasta warzywna 30 g		Kompot 300 ml zupa koperkowa 400 ml kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE) sos bazylkowy 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 szynka wiejska 40 g szynka drobiowa 20 g cykorcia 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 011,7 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-10 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 (MIĘ) schab słowiański 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa koperkowa 400 ml kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) sos bazyliowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty włoskiej 120 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wójta 40 g (MIĘ) szynka drobiowa 20 g ogórki kiszzone 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 918,9 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 254,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5

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,