

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-11 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 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 szynka włoska 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) szuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka firmowa 20 g (MIĘ) Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 211,3 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 Sól [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1
	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 szynka włoska 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony w ziołach 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) szuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 120 g	serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka firmowa 20 g (MIĘ) jabłko 75 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 308,8 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA , GLU) szynka wiejska 40 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa ziemniaczana 350 g (SEL) pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU , MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) cukinia grillowana 120 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka wójta 40 g (MIĘ) schab pieczony 20 g (MIĘ) pomidor 30 g cykorcia 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 099,8 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g twarożek z koperkiem 30 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 350 g (SEL) pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU , MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka z kapusty włoskiej 120 g	kefir 150 ml	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wójta 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 30 g cykorcia 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 115,7 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-13 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) szynka włoska 40 g (MIĘ) schab słowiański 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa krupnik 350 ml (SEL) ziemniaki gotowane 170 g Brokuł gotowany na parze 120 g pierś z kurczaka gotowana 100 g sos jarzynowy 50 g (SEL)		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka firmowa 40 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka włoska 40 g (MIĘ) Ogórek 30 g Sałata 10 g schab słowiański 20 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml zupa krupnik 350 ml (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka colesław 120 g (JAJ) sos jarzynowy 50 g (SEL) pierś z kurczaka gotowana 100 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka firmowa 40 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 854,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 265,8 Błonnik pokarmowy [g] 48 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-14 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) mixsałat 10 g pomidor 30 g pasta warzywna 40 g twarożek ziołowy 40 g (BIA)		Kompot 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml sos warzynny z cukinią 150 g (SEL) placki ziemniaczane 170 g Buraczki 120 g (GLU)		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 134 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 4 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 mixsałat 10 g pomidor 90 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pasta warzywna 40 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) placki ziemniaczane 170 g sos warzynny z cukinią 150 g (SEL)	maślanka 150 ml	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 982,5 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-15 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g makaron na mleku 350 ml (BIA) piers wędzona z indyka 40 g szynka wójta 20 g (MIĘ) pomidor 30 g cykoria 10 g		Kompot 300 ml warzywa gotowane 120 g zupa szpinakowa 350 ml (BIA, SEL) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIĘ)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 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] [kcal] 1 893,5 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8
	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 pomidor 30 g szynka wójta 20 g (MIĘ) cykoria 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa szpinakowa 350 ml (BIA, SEL) surówka z kapusty czerwonej 120 g makaron razowy got. 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIĘ)	serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Polędwica sopocka 20 g jabłko 75 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,5 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 201 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5
2024-02-16 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka włoska 20 g (MIĘ) kasza manna na mleku 350 ml (BIA) szynka wiejska 40 g pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa selerowa z makaronem 350 ml (SEL) filet z ryby na parze 100 g (RYB) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g warzywa po grecku 120 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka firmowa 40 g (MIĘ) szynka galicyjska 20 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 800,7 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 41,7 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-16 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g szynka włoska 20 g (MIE) Ogórek 40 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa selerowa z makaronem 350 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	jabłko 1 szt	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka firmowa 40 g (MIE) Sałata 10 g pomidor 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 950,4 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 65,8 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6
2024-02-17 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g schab w ziołach 20 g		Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) kopytka 170 g (GLU) sos mięsny 150 g (MIE) cukinia grillowana 120 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g schab słowiański 40 g Sałata 10 g pomidor 30 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 163,9 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-17 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) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) jabłko 75 g schab w ziołach 20 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) ziemniaki gotowane 170 g sos mięsny 150 g (MIĘ) surówka coleslaw 120 g (JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g Sałata 10 g pomidor 30 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,4 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 261,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5
2024-02-18 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 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) szynka firmowa 20 g (MIĘ) pomidor 40 g		Kompot 300 ml barszcz czerwony czysty z ziemniakami 350 g (SEL) udko gotowane 150 g ryż gotowany 170 g sos jarzynowy 50 g (SEL) Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g piers wędzona z indyka 40 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,9 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-18 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) 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 barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) udko gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) ryż brązowy gotowany 170 g surówka z marchewki i jabłka 120 g	kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pierś wędzona z indyka 40 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,4 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1
2024-02-19 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płat. jaglane na mleku 350 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) szynka wiejska 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem b/m 350 ml (SEL) kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) sos szpinakowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Polędwica sopocka 40 g pomidor 40 g pasta warzywna 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,3 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	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) pomidor 30 g Sałata 10 g ser żółty 20 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE) ziemniaki gotowane 170 g surówka francuska b/c 120 g (JAJ) sos szpinakowy 50 g (BIA)	maślanka 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml jajko gotowane 1 szt (JAJ) Polędwica sopocka 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 001,3 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 247,4 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2
2024-02-20 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Polędwica sopocka 20 g szynka firmowa 40 g (MIE) Sałata 10 g pomidor 30 g		Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml (SEL) schab duszony 100 g (MIE) sos bazyliowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g bukiet warzyw 120 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka wójta 40 g (MIE) pies wędzona z indyka 20 g mixsałat 10 g pomidor 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 978 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 263,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-20 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka firmowa 40 g (MIE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g pomidor 30 g	twarożek z koperkiem 50 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml (SEL) schab duszony 100 g (MIE) sos bazylkowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty włoskiej 120 g	jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wójta 40 g (MIE) cykorcia 10 g schab pieczony 20 g (MIE) pomidor 90 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,5 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Błonnik pokarmowy [g] 45 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2

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,