

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-21 środa	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 ryżowe na mleku 350 ml (BIA) pierś wędzona z indyka 40 g pasta warzywna 30 g pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa ziemniaczana 350 g (SEL) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) 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 twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka firmowa 20 g (MIĘ) Dżem 25 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 102,8 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pierś wędzona z indyka 40 g pasta warzywna 30 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony w ziołach 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa ziemniaczana 350 g (SEL) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka colesław 120 g (JAJ)	serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczywo 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] 2 092,6 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-22 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) 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) ziemniaki gotowane 170 g 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 galicyjska 40 g (MIĘ) schab gotowany 20 g (MIĘ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 798,3 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 251,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 3,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wójta 40 g (MIĘ) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Południca sopocka 30 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z pora i marchewki 120 g	kefir 150 ml	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g (MIĘ) schab gotowany 20 g (MIĘ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 961,9 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 275 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-23 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 płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) ser biały 90 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g schab pieczony 20 g (MIE)		Kompot 300 ml zupa brokułowa 350 ml (SEL) Filet z mintaja gotowany 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 Polędwica sopocka 40 g szynka firmowa 20 g (MIE) pomidor 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 960,2 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 7 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 szynka wiejska 20 g ogórki kiszzone 30 g Sałata 10 g ser biały 90 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa brokułowa 350 ml (SEL) ziemniaki gotowane 170 g Filet z mintaja gotowany na parze 100 g (RYB) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) surówka wielowarzywna 120 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml jajko gotowane 2 szt (JAJ) Polędwica sopocka 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 876,5 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 251,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-24 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) szynka wójta 40 g (MIĘ) szynka włoska 20 g (MIĘ) mix sałat 10 g pomidor 30 g		Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleniną 350 ml (SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 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 schab słowiański 20 g pomidor 40 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 936,7 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Sól [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) mix sałat 10 g pomidor 30 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleniną 350 ml (SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	maślanka 150 ml	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 20 g Ogórek 40 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 089,8 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 254,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-25 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 pasta warzywna 30 g pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa kartoflanka 350 ml (GLU, SEL) ryż gotowany 170 g udko gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) bukiet warzyw 120 g		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) Polędwica sopocka 20 g miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 067,5 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) 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 (MIE)	Kompot 300 ml zupa kartoflanka 350 ml (GLU, SEL) udko gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) ryż brązowy 170 g surówka z marchewki 120 g	koktajl mleczny 150 g (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Polędwica sopocka 20 g jabłko 75 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 159,7 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-26 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 kasza manna na mleku 350 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIĘ) pomidor 40 g pasta warzywna 30 g		Kompot 300 ml zupa ryżanka 350 ml (SEL) mini pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g kalańior gotowany 120 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g twarożek z jabłkiem prażonym 30 g (BIA) szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 933 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g Ogórek 40 g pasta warzywna 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek jabłkiem prażonym 50 g (BIA)	Kompot 300 ml mini pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z porem i kukurydzą 120 g zupa ryżanka 350 ml (SEL)	serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 966,4 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-27 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) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka włoska 20 g (MIĘ) Dżem 25 g		Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) schab duszony 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) placki ziemniaczane 170 g cukinia grilowana 120 g		Pieczywo 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 pasta warzywna 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 056,7 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 252,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Sól [g] 3,2 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 twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka wiejska 20 g jabłko 1 szt	Polędwica sopočka 20 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) schab duszony 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) placki ziemniaczane 170 g surówka z białej kapusty 120 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) 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] 2 039,9 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 258,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3
	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) szynka wójta 40 g (MIĘ) pasta z brokoła 30 g pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Popsy drobiowe w panierce ryżowej 100 g sos jarzynowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g 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] 2 072,9 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-28 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wójtka 40 g (MIE) ogórki kiszzone 40 g pasta z brokuła 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony w ziołach 30 g (MIE)	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA , SEL) Popsy drobiowe w panierce ryżowej 100 g sos jarzynowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty czerwonej 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] 1 868,3 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 272,1 Błonnik pokarmowy [g] 48 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4
2024-02-29 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 płat. jaglane na mleku 350 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIE) pomidor 90 g Sałata 10 g schab pieczony 20 g (MIE)		Kompot 300 ml zupa warzywna 350 ml (BIA , SEL) szynka pieczona 100 g (MIE) sos szpinakowy 50 g (BIA) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 200 g		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 miód naturalny 25 g szynka wiejska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,1 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-02-29 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g szynka galicyjska 40 g (MIĘ) schab pieczony 20 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa warzywna 350 ml (BIA, SEL) szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos szpinakowy 50 g (BIA) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka francuska 120 g (JAJ)	maślanka 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml jajko gotowane 1 szt (JAJ) Polędwica sopočka 40 g jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 268,5 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8