

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-01 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) Pomidor 50 g Schab pieczony 40 g (MIE) twaróg (ser biały) 30 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa grysikowa 350 ml Indyk z cukinią i marchewką 150 g (BIA) Bukiet warzyw 120 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Kalafior gotowany 120 g		bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kiełbasa kanapkowa 40 g Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 60 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 176,8 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 32,4
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Papryka 50 g Schab pieczony 40 g (MIE) twaróg (ser biały) 30 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka wiejska 30 g (MIE) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa grysikowa 350 ml Indyk z cukinią i marchewką 150 g (BIA) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z kapusty włoskiej 120 g	Serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 40 g Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 045,7 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 229,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 36,4

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-02 środa	IMW dieta łatwostrawna		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Cukier 15 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka wiejska 40 g (MIĘ) kiełbasa kanapkowa 20 g		Kompot 300 ml Zupa koperkowa z makaronem 350 ml (BIA) Łopatka marynowana duszona 100 g (MIĘ) Buraczki 120 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Pomidor 50 g Cukier 15 g Pasta z kalafiora 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 303,9 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 351,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 31,3
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórek 50 g Szynka wiejska 40 g (MIĘ) kiełbasa kanapkowa 20 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab pieczony 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z makaronem 350 ml (BIA) Łopatka marynowana duszona 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Pomidor 120 g	Kisiel z owocami 200 ml	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Ogórek 50 g Pasta z kalafiora 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 922,2 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 264 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 41,1

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-03 czwartek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml cukier 15 g twaróg (ser biały) 90 g (<i>BIA</i>) Sałatka z brokuła i cukinii 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (<i>BIA</i>) kiełbasa szynkowa 20 g		Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (<i>BIA</i>) Kluski leniwe z serem z prażoną bułką 250 g (<i>BIA</i>) Dynia pieczona 100 g		Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml cukier 15 g Pomidor 50 g Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Pasta z wędzonką 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 108,9 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 263,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 suma cukrów prostych [g] 35,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (<i>ŻYT</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (<i>BIA</i>) Sałatka z brokuła i cukinii 100 g kiełbasa szynkowa 20 g	Pieczywo razowe 50 g (<i>ŻYT</i>) masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>) Pasta z fasoli 50 g	Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (<i>BIA</i>) Makaron razowy gotowany 170 g Mus owocowy 150 g Dynia pieczona 100 g	Jogurt 150 ml (<i>BIA</i>)	Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>) Pieczywo razowe 120 g (<i>ŻYT</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Papryka 50 g Pasta z wędzonką 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 997,7 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 259,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 35,7
2024-10-04 piątek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml cukier 15 g Pomidor 50 g Zacierki na mleku 350 g (<i>BIA</i>) Jajko gotowane 2 szt (<i>JAJ</i>) Pasta warzywna 40 g		Kompot 300 ml Zupa ryżanka z koperkiem 350 ml (<i>SEL</i>) Klops rybny 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 50 g (<i>BIA, GLU</i>) Ziemniaki gotowane 170 g Cukinia grillowana 120 g		Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml cukier 15 g kiełbasa krakowska 20 g Pomidor 50 g Paszтет z cukinii 50 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2 271,4 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 36,9

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-04 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 40 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pasta warzywna 40 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziolowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ryżanka z koperkiem 350 ml (SEL) Klops rybny 100 g (RYB) Sos cytrynowy 50 g (BIA , GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g	Owoc 1 szt	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 20 g Ogórek 50 g Pasztet z cukinii 50 g (GLU , JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,7 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 235,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1 suma cukrów prostyh [g] 54,2
2024-10-05 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) Ser biały z koperkiem 50 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Zupa selerowa 350 ml (SEL) Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIE) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Brokuł gotowany na parze 120 g		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pierś wędzona z indyka 40 g Pomidor 50 g Pasta warzywna 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,9 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 suma cukrów prostyh [g] 49,5

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-05 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ser biały z koperkiem 50 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g Papryka 50 g Kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szyńka wiejska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g (BIA) Zupa selerowa 350 ml (SEL) Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Galaretkę z owocami 200 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 40 g Pomidor 50 g Pasta warzywna 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 318 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 57,5
2024-10-06 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Parówki z szynki 2 szt ketchup 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) Szyńka w siatce 20 g (MIĘ)		Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Udko gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Szyńka firmowa 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 478,1 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 57,9

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-06 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Parówki z szynki 2 szt ketchup 20 g Ogórek 50 g Szynka w siatce 20 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójtka 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Udko pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka francuska 120 g (JAJ)	Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Papryka 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 078,7 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 249,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 46,3
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Pomidor 40 g Szynka włoska 20 g (MIĘ)		Kompot 300 ml Bukiet jarzyn 120 g Zupa z groszkiem cukrowym i ziemniakami 350 g (BIA, SEL) Kaszotto z cukinią i pomidorami suszonymi 250 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałatka z pomidora 70 g Ser żółty 20 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 004,5 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 41,5

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-07 poniedziałek	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) Jabłko 1 szt Pomidor 50 g Szynka włoska 20 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa z groszkiem cukrowym i ziemniakami 350 g (BIA , SEL) Kaszotto z cukinią i pomidorami suszonymi 250 g (GLU) sałata pekińska z jogurtem 120 g (BIA)	Budyń 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałatka z pomidora 70 g Ser żółty 20 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 001,4 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Błonnik pokarmowy [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 33,9
2024-10-08 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) szynkowa 40 g Pomidor 50 g twarożek ze szpinakiem 30 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleciną 350 ml (SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Dynia pieczona 120 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Szynka drobiowa 40 g Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 181,1 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 130,5 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 25,7

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-08 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynkowa 40 g Ogórek 50 g twarożek ze szpinakiem 30 g (BIA)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami 350 ml (JAJ , SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Sałatka z pomidorami 120 g	Jogurt 150 ml (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,3 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 141,4 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,9 suma cukrów prostyh [g] 40,1
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Szynka drobiowa 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ , SEL) Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA)		Kompot 300 ml Zupa pejzanka z ziemniakami pomidorami i porem 350 ml (GLU , SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 170 g Cukinia grilowana 120 g		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Wędzonka krotożyńska 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Ser biały 40 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,9 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 288,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,4 suma cukrów prostyh [g] 35,1

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-09 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka staropolska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa pejzanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Ser biały 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,5 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 43,3
2024-10-10 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pasta warzywna 30 g Pomidor 50 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Paszet domowy 50 g (MIĘ)		Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 350 ml Potrawka z kurczaka z warzywami 150 g (SEL) Ryż gotowany 170 g Sałatka z pomidorami 120 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pomidor 50 g Ser biały 90 g (BIA) Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,2 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 25,4

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-10 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta warzywna 30 g Pomidor 50 g Paszтет domowy 50 g (MIE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta wielowarzyw na 50 g	Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 350 ml Potrawka z kurczaka z warzywami 150 g (SEL) Ryż brązowy 170 g Salatka wielowarzyw na z pomidorami 120 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ser biały 90 g (BIA) Jabłko 1 szt Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 suma cukrów prostyh [g] 31,7