

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka włoska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) cykoria 30 g mixsałat 10 g *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml zupa brokułowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki gotowane 170 g warzywa gotowane 120 g		Pieczyno pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g schab słowiański 40 g Dżem 25 g pomidor 40 g *dodatek warzywny 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 038 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1 <b>Sól [g]</b> 3,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka włoska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) cykoria 30 g mixsałat 10 g *dodatek warzywny 1 g	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) twarożek ziołowy 50 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml zupa brokułowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	koktajl mleczno owocowy 150 ml ( <b>BIA</b> )	Pieczyno razowe 150 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g jabłko 1 szt pomidor 40 g *dodatek warzywny 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 332,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 137,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,7 <b>Sól [g]</b> 5,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-02 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g zacierki na mleku 400 g ( <b>BIA</b> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) ser biały 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 40 g *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml zupa ziemniaczana 400 g ( <b>SEL</b> ) gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) cukinia grillowana 120 g		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Polędwica sopocka 40 g schab pieczony w ziołach 20 g ( <b>MIĘ</b> ) sałatka jarzynowa dietetyczna 70 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) *dodatek warzywny 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 107,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 49 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4 <b>Sól [g]</b> 5,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,1
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) ser biały 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 40 g *dodatek warzywny 1 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa ziemniaczana 400 g ( <b>SEL</b> ) gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) surówka colesław 120 g ( <b>JAJ</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> )	kisiel b/c 200 ml	Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sałatka jarzynowa dietetyczna 70 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) *dodatek warzywny 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 066,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 51,7 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,7

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-03 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka włoska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g pomidor 30 g *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g zupa zacierkowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka gotowana 100 g Marchewka gotowana 120 g ( <b>BIA, GLU</b> )		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g pierś wędzona z indyka 40 g twarożek z koperkiem 30 g ( <b>BIA</b> ) cykoria 40 g *dodatek warzywny 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,3</b> <b>Białko ogółem [g] 96</b> <b>Tłuszcz [g] 53,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 287,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,4</b> <b>Sól [g] 3,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27</b>
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka włoska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g pomidor 30 g szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) *dodatek warzywny 1 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml pierś z kurczaka gotowana 100 g sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna b/c 120 g zupa zacierkowa 400 ml ( <b>SEL</b> )	maślanka truskawkowa 150 ml	Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml pierś wędzona z indyka 40 g twarożek z koperkiem 30 g ( <b>BIA</b> ) cykoria 40 g *dodatek warzywny 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,9</b> <b>Białko ogółem [g] 103,7</b> <b>Tłuszcz [g] 48,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 283,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 49</b> <b>Sól [g] 4,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3</b>

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-04 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) szynka włoska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Dżem 25 g pomidor 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml zupa koperkowa 400 ml pieczeń rzymska 100 g ( <b>JAJ, MIĘ, GOR</b> ) sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) ziemniaki gotowane 170 g bukiet warzyw 120 g		Pieczyno pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g schab pieczony w ziołach 40 g ( <b>MIĘ</b> ) twarożek z suszonymi pomidorami 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 40 g *dodatek warzywny 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 105 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6 <b>Sól [g]</b> 4,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka włoska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) schab słowiański 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) pasta warzywna dynią 40 g	Kompot 300 ml zupa koperkowa 400 ml pieczeń rzymska 100 g ( <b>JAJ, MIĘ, GOR</b> ) sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g ( <b>GLU</b> )	budyń b/c 200 ml ( <b>BIA</b> )	Pieczyno razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml schab pieczony w ziołach 40 g ( <b>MIĘ</b> ) twarożek z suszonymi pomidorami 30 g ( <b>BIA</b> ) Ogórek 40 g *dodatek warzywny 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 036,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,1 <b>Sól [g]</b> 5,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,3

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-05 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) ser biały 90 g ( <b>BIA</b> ) Południca sopocka 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) filet z ryby na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g warzywa po grecku 120 g		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) pasta warzywna 30 g pomidor 40 g *dodatek warzywny 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 995,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,6 <b>Sól [g]</b> 5,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Południca sopocka 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g ser biały 90 g ( <b>BIA</b> ) *dodatek warzywny 1 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 30 g	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) filet z ryby na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 120 g	mandarynka 2 szt	Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) pasta warzywna 30 g pomidor 40 g *dodatek warzywny 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 025,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 59,6 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,8

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-06 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) *dodatek warzywny 1 g schab słowiański 40 g szynka firmowa 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa szpinakowa 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) ryż gotowany 170 g udko gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> ) cukinia grillowana 120 g		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) schab pieczony w ziołach 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Dżem 25 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 015,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3 <b>Sól [g]</b> 4,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) schab słowiański 40 g szynka firmowa 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Ogórek 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml zupa szpinakowa 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) udko gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> ) ryż brązowy 170 g fasolka szparagowa z wody 120 g	jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> ) śmietankowe	Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) schab pieczony w ziołach 20 g ( <b>MIĘ</b> ) jabłko 1 szt Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 028 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,3 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,3

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-07 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka włoska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA</b> , <b>SEL</b> ) szuka mięsa gotowana 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g ( <b>BIA</b> , <b>GLU</b> )		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g pierś wędzona z indyka 40 g szynka wójta 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 40 g *dodatek warzywny 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 984,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 61 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,7 <b>Sól [g]</b> 3,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka włoska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA</b> , <b>SEL</b> ) szuka mięsa gotowana 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	serek homogenizowany 100 g ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml pierś wędzona z indyka 40 g szynka wójta 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 40 g *dodatek warzywny 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 068,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,9 <b>Sól [g]</b> 4,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,3

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka wiejska 20 g cykoria 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) bukiet warzyw 120 g makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )		Pieczyno pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) schab słowiański 20 g Dżem 25 g *dodatek warzywny 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 143,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 110 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,3 <b>Sól [g]</b> 4,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,5
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka wiejska 20 g szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g cykoria 30 g *dodatek warzywny 1 g	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) schab pieczony w ziołach 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) makaron razowy got. 170 g sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) surówka z kapusty czerwonej b/c 120 g	budyń b/c 200 ml ( <b>BIA</b> )	Pieczyno razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) schab słowiański 20 g jabłko 1 szt *dodatek warzywny 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 198,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 57,3 <b>Sól [g]</b> 4,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,4



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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-09 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka włoska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) szynka pieczona 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) brokuł gotowany 120 g		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Polędwica sopocka 40 g szynka firmowa 20 g ( <b>MIĘ</b> ) sałatka jarzynowa dietetyczna 70 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) *dodatek warzywny 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,5</b> <b>Białko ogółem [g] 91,5</b> <b>Tłuszcz [g] 52,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 358,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,9</b> <b>Sól [g] 5,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8</b>
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka włoska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g	twarożek z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) szynka pieczona 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) surówka colesław 120 g ( <b>JAJ</b> )	kefir 150 ml	Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g sałatka jarzynowa dietetyczna 70 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) *dodatek warzywny 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246</b> <b>Białko ogółem [g] 104,8</b> <b>Tłuszcz [g] 66,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 333,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 54,2</b> <b>Sól [g] 6,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5</b>

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-01-10 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) piers wędzona z indyka 40 g ser biały 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleciną 400 ml ( <b>SEL</b> ) klopsik gotowany 100 g ( <b>MIE</b> ) ziemniaki gotowane 170 g sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> )		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka galicyjska 40 g ( <b>MIE</b> ) Polędwica sopocka 20 g Dżem 25 g pomidor bez skórki 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 040,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,8 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml piers wędzona z indyka 40 g ser biały 30 g ( <b>BIA</b> ) Ogórek 40 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) schab słowiański 30 g	Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleciną 400 ml ( <b>SEL</b> ) klopsik gotowany 100 g ( <b>MIE</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g ( <b>GLU</b> )	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 150 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g ( <b>MIE</b> ) Polędwica sopocka 20 g jabłko 1 szt pomidor 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 861,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,8 <b>Sól [g]</b> 5,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27

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,