

Jadłospisy w dniu 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-10 piątek	IMW dieta lekkostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) szynka wiejska 40 g pomidor bez skórki 30 g Polędwica sopocka 40 g *dodatek warzywny 1 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa brokułowa czysta 400 ml (SEL) filet z ryby na parze 100 g (RYB) sos szpinakowy 50 g (BIA) Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) ziemniaki gotowane 170 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g *dodatek warzywny 1 g pieś wędzona z indyka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26
	IMW dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml jajko gotowane 2 szt (JAJ) szynka wiejska 30 g *dodatek warzywny 1 g Ogórek 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa brokułowa 400 ml (SEL) filet z ryby na parze 100 g (RYB) sos szpinakowy 50 g (BIA) surówka z białej kapusty 120 g ziemniaki gotowane 170 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 100 g (BIA) humus ze szpinakiem 50 g jabłko 1 szt *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,9 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 280 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4