

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-21 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kasza manna na mleku 400 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) Dżem 25 g pomidor 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) gulasz drobiowy 150 g ryż gotowany 170 g		szynka firmowa 20 g (MIĘ) Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) pomidor 40 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 195,9 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5
	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) pomidor 30 g Sałata 10 g jabłko 1 szt *dodatek warzywny 1 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) gulasz drobiowy 150 g ryż brązowy 170 g surówka z kapusty kiszanej 120 g	maślanka owocowa 200 ml	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) szynka firmowa 20 g (MIĘ) Ogórek 40 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 197 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 362,8 Błonnik pokarmowy [g] 62,4 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-22 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Polędwica sopocka 20 g szynka włoska 40 g (MIE) cykoria 40 g *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml zupa selerowa 400 ml (SEL) makaron gotowany 170 g sos szpinakowy 50 g (BIA) Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) kotlet ziemniaczany 100 g (GLU)		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) miód naturalny 25 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 405,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ) szynka włoska 40 g (MIE) Sałata 10 g pomidor 30 g *dodatek warzywny 1 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab słowiański 30 g	Kompot 300 ml zupa selerowa 400 ml (SEL) kotlet ziemniaczany 100 g (GLU) makaron razowy got. 170 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g sos szpinakowy 50 g (BIA)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) jabłko 1 szt *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,9 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,2 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-23 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIĘ) pasta warzywna 40 g pomidor 40 g *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) brokuł gotowany 120 g zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL)		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Polędwica sopocka 20 g schab gotowany 40 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 053,1 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIĘ) pasta warzywna 40 g ogórki kiszane 40 g *dodatek warzywny 1 g	masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wiejska 30 g Pieczyno pszenne 50 g (GLU)	Kompot 300 ml pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL)	kisiel 200 ml	Pieczyno razowe 150 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 *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 196,9 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Błonnik pokarmowy [g] 48 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-24 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) miód naturalny 25 g pomidor 40 g twarożek 90 g (BIA) *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml barszcz czerwony z łazankami 400 ml (SEL) filet z mintaja na parze 100 g (RYB) sos pietruszkowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g szpinak duszony 120 g		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g ryba po grecku 50 g (SEL, RYB) kapusta wigilijna 50 g śledzie w oleju 50 g sałatka jarzynowa dietetyczna 70 g (JAJ, SEL) *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 997,3 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) jabłko 1 szt twarożek 90 g (BIA) pomidor 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) humus 40 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony z łazankami 400 ml (SEL) filet z mintaja na parze 100 g (RYB) sos pietruszkowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty włoskiej 120 g	budyń 200 ml (BIA)	sałatka jarzynowa dietetyczna 70 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml ryba po grecku 50 g (SEL, RYB) kapusta wigilijna 50 g śledzie w oleju 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 149,6 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 65,6 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) Południca sopocka 20 g pomidor 30 g schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) ciasto domowe 50 g (GLU) *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml zupa brokułowa 400 ml (SEL) szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU)		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g schab słowiański 40 g Dżem 25 g pomidor 40 g ciasto domowe 50 g (GLU) *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 376,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 339,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37
	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) Południca sopocka 20 g ogórek świeży 30 g Sałata 10 g schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) ciasto domowe 50 g (GLU) *dodatek warzywny 1 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa brokułowa 400 ml (SEL) szynka pieczona 100 g (MIĘ) ziemniaki gotowane 170 g sos jasny 50 g (BIA, GLU) surówka z kapusty czerwonej 120 g	mandarynka 50 g	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g jabłko 1 szt pomidor 40 g ciasto domowe 50 g (GLU) *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 491 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 382,9 Błonnik pokarmowy [g] 61,1 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-26 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g ser biały 90 g (BIA) szynka galicyjska 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g płatki kukurydziane na mleku 400 ml (BIA) *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem czysta 400 ml (SEL) roladka schabowa 100 g (MIĘ) sos brokułowy 50 g (BIA) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) bukiet warzyw 120 g		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Polędwica sopocka 40 g szynka wiejska 20 g pomidor 40 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,1 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml ser biały 90 g (BIA) szynka galicyjska 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) *dodatek warzywny 1 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony w ziołach 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) roladka schabowa 100 g (MIĘ) sos brokułowy 50 g (BIA) kasza gryczana gotowana 170 g surówka francuska 120 g (JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g szynka wiejska 20 g Ogórek 40 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,8 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 358,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-27 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) pomidor 40 g szynka wiejska 20 g szynka firmowa 40 g (MIĘ) *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleciną 400 ml (SEL) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) kalefior gotowany 120 g		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g pierś wędzona z indyka 40 g twarożek 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 044,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml humus z pestkami słonecznika 50 g szynka firmowa 40 g (MIĘ) Ogórek 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleciną 400 ml (SEL) makaron razowy got. 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pierś wędzona z indyka 40 g twarożek 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 045,1 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 246,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-28 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) pomidor 40 g ser biały 50 g (BIA) *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml zupa kalafiorowa czysta 400 ml (SEL) klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIĘ) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g schab słowiański 40 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (BIA) pomidor 40 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 046,5 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8
	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) pomidor 40 g ser biały 50 g (BIA) *dodatek warzywny 1 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wiejska 30 g	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIĘ) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g kapusta pekińska z jogurtem 120 g (BIA)	kisiel 200 ml	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (BIA) pomidor 40 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 818,9 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 257,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-29 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g makaron na mleku 400 ml (BIA) pomidor 40 g szynka włoska 40 g (MIĘ) pasta warzywna 40 g *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) filet z mintaja na parze 100 g (RYB) sos jarzynowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g brokuł gotowany 120 g		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka galicyjska 40 g (MIĘ) szynka firmowa 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 946,6 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5
	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) papryka 40 g pasta warzywna 40 g *dodatek warzywny 1 g	twarożek z koperkiem 50 g (BIA) Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) filet z mintaja na parze 100 g (RYB) sos jarzynowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 120 g	kefir 150 ml	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g (MIĘ) szynka firmowa 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 736,8 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 254 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-30 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka włoska 40 g (MIĘ) kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka wiejska 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml zupa jarzynowa 400 ml (SEL) kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) sos szpinakowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g Buraaczki 120 g (GLU)		twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Dżem 25 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 974,1 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) jajko gotowane 2 szt (JAJ) szynka wiejska 20 g Ogórek 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 jarzynowa 400 ml (SEL) kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) sos szpinakowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	maślanka 150 ml	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) humus ze szpinakiem 30 g jabiko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 309,3 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Błonnik pokarmowy [g] 56,6 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-31 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka włoska 40 g (MIĘ) pomidor 40 g Polędwica sopocka 20 g *dodatek warzywny 1 g		Kompot 300 ml zupa ziemniaczana z zieleciną 400 g (SEL) sznka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) bukiet warzyw 120 g		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g piers wędzona z indyka 40 g Dżem 25 g pomidor 40 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 115,7 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka włoska 40 g (MIĘ) pomidor 40 g Polędwica sopocka 20 g *dodatek warzywny 1 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ze szpinakiem 50 g (BIA)	zupa ziemniaczana 400 g (SEL) Kompot 300 ml sznka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka colesław 120 g (JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml piers wędzona z indyka 40 g jabłko 1 szt Ogórek 40 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 266,8 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 373,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,3 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1

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,