

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-02-11 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Filet kruchy 50 g Sałata 10 g Ser biały 30 g (BIA) Pomidor 80 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU)		Pulpety wieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) Surówka buraków i jabłka 200 g (JAJ)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2004,7 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 88,1 Sól [g] 6,1 WW [Por] 30,5
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Filet kruchy 50 g Sałata 10 g Ser żółty 30 g (BIA) Kefir 150 ml Ogórek świeży 60 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 30 g	Gołąbek francuski gotowany 110 g (MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ) Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL)	Galaretka owocowa 200 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Margaryna 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2303 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Błonnik pokarmowy [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sól [g] 8 WW [Por] 31,4

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-02-12 środa	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Sałata 10 g twaróg z suszonymi pomidorami 50 g (BIA) Szynka staropolska 20 g (MIĘ) Pomidor 80 g		Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g zupa zacierkowa 400 ml (SEL) Cukinia gotowana 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 60 g Szynka staropolska 40 g (MIĘ) twaróg (ser biały) 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 679,4 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 214,3 Błonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 3 WW [Por] 21,3
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Ogórek świeży 60 g twaróg z suszonymi pomidorami 50 g (BIA) Maślanka 150 ml Szynka staropolska 20 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kielbasa szynkowa 30 g Margaryna 10 g	Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g zupa zacierkowa 400 ml (SEL) Surówka z kapusty czerwonej 200 g	Kefir 100 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 60 g twaróg (ser biały) 50 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 949,9 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 252,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sól [g] 4,9 WW [Por] 25,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-02-13 czwartek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 80 g ketchup 10 g Parówki 1 szt płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g Zupa koperkowa 350 ml (BIA) roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kalafior gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 60 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pasta warzywna 40 g	Wartość energetyczna [kcal] 2034,5 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sól [g] 4,6 WW [Por] 28,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka staropolska 20 g (MIĘ) Jogurt 100 ml (BIA) Parówki 120 szt Pomidor 80 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g	Kompot owocowy 300 ml Surówka z marchewki i jabłka 200 g Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 13755,6 Białko ogółem [g] 493,2 Tłuszcz [g] 1192,3 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 408 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 68,5 WW [Por] 27,4

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-02-14 piątek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka staropolska 20 g (<i>MIĘ</i>) Kasza manna na mleku 350 ml (<i>BIA</i>) Dżem 25 g Pomidor b/s 80 g twaróg biały 80 g (<i>BIA</i>)		Warzywa po grecku 200 g Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (<i>SEL</i>) Ryba na parze 100 g (<i>SEL, RYB</i>) Sos koperkowy 50 g (<i>BIA, GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twaróg z koperkiem 60 g (<i>BIA</i>) Pierś z indyka gotowana 30 g Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, SEL</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2010,3 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 4,1 WW [Por] 34,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kefir 150 ml twaróg (ser biały) 80 g (<i>BIA</i>) Pomidor 80 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g (<i>ŻYT</i>) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g (<i>ŻYT</i>) Twaróg z koperkiem 30 g (<i>BIA</i>) Margaryna 10 g	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (<i>SEL, ROŚ</i>) Ryba na parze 100 g (<i>SEL, RYB</i>) Sos koperkowy 50 g (<i>BIA, GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g	twaróg z koperkiem 60 g (<i>BIA</i>) Pierś z indyka gotowana 30 g Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, SEL</i>) Margaryna 15 g Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2130,6 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Błonnik pokarmowy [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 6 WW [Por] 34,1

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-02-15 sobota	IMW dieta łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA , GLU) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA , SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka 110 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy 300 ml		szynka wiejska 40 g Pasta z marchewki 40 g Pomidor b/s 80 g Mix sałat 10 g Margaryna 15 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczn a[kcal] 1 930,1 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowoda ny ogółem [g] 245,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 4,7 WW [Por] 24,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Maślanka 100 ml Pasztet domowy 50 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 80 g Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 10 g Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA , SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka 110 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Banan 1 szt	szynka wiejska 40 g Pasta z marchewki 40 g Papryka 60 g Mix sałat 10 g Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczn a[kcal] 2 064,4 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowoda ny ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sól [g] 5,1 WW [Por] 27,8

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-02-16 niedziela	IMW dieta łatwostrawna		Ryż na mleku 350 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) szynka wiejska 30 g Pomidor b/s 80 g Mixsałat 10 g Margaryna 15 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami wege 350 ml (SEL) Udko duszone 150 g Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany 200 g Kompot owocowy 300 ml		Pasta z soczewicy 50 g Twarożek 90 g (BIA) marchewka pieczona 100 g (BIA) Margaryna 15 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2103,4 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 259,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 4,4 WW [Por] 26,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt 100 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 80 g Mixsałat 10 g szynka wiejska 30 g Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 10 g kiełbasa szynkowa 30 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Udko pieczone 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka wielowarzyw na 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Pasta z soczewicy 50 g Twarożek 90 g (BIA) marchewka pieczona 100 g (BIA) Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2451,3 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 80,8 Sól [g] 6,7 WW [Por] 33,1

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-02-17 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA , GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pasta warzywna 40 g Pomidor bs 80 g Mixsałat 10 g Margaryna 15 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml		Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Bitka z szynki 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml		kiełbasa szynkowa 40 g Pasta z brokuła i cukinii 60 g Sałata 10 g Pomidor bs 80 g Margaryna 15 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczn a[kcal] 1 818 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowoda ny ogółem [g] 232,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 36,6 Sól [g] 4,5 WW [Por] 23,3
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kefir 150 ml Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Humus 30 g Mixsałat 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 10 g Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Bitka z szynki 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 180 g Kompot owocowy 300 ml	Serek homogenizo wany 100 g (BIA)	kiełbasa szynkowa 40 g Pasta z brokuła i cukinii 60 g Sałata 10 g Ogórki kiszzone 60 g Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczn a[kcal] 1 886,4 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowoda ny ogółem [g] 232,9 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 34 Sól [g] 4,5 WW [Por] 23,2

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-02-18 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) sałatka z buraka i fety 80 g Rukola 10 g Margaryna 15 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml		Zupa brokułowa z ryżem 350 ml (SEL) Naleśniki z serem 500 g (BIA, GLU, JAJ) Jogurt 1 szt (BIA) Mus jabłkowy 150 g Kompot owocowy 300 ml		Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA) Pomidor b/s 80 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2601,5 Białko ogółem [g] 136,5 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 107,3 Sól [g] 5,8 WW [Por] 33,4
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g (GLU) Herbata 300 ml Maślanka 100 ml Szynka chłopska 50 g (MIĘ) sałatka z buraka i fety 80 g Rukola 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka rzeż 30 g Margaryna 10 g	Sos jasny 50 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Zupa brokułowa z ryżem 350 ml (SEL) Ogórki kiszzone 200 g	Jogurt naturalny 100 g	Sałata 10 g Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Pasta z wędzonką z twarogiem 90 g (BIA) Ogórki kiszzone 90 g	Wartość energetyczna [kcal] 1892,2 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 175,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 31,2 Sól [g] 8 WW [Por] 17,7

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-02-19 środa	IMW dieta łatwostrawna		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Wędzonka drobiowa 40 g twaróg (ser biały) 40 g (BIA) Margaryna 15 g Pomidor bs 80 g Mixsałat 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml		Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml Bitka schabowa 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Kiełbasa kanapkowa 40 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Margaryna 15 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2046,1 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 5,2 WW [Por] 30,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt 100 ml (BIA) Parówki drobiowe 120 szt twaróg (ser biały) 40 g (BIA) Papryka 60 g Mixsałat 10 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 30 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Bitka schabowa 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml	Mandarynka 150 szt	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Kiełbasa kanapkowa 40 g Pomidor 80 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 16927,6 Białko ogółem [g] 527,9 Tłuszcz [g] 1207,3 Węglowodany ogółem [g] 1081,1 Błonnik pokarmowy [g] 195 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 409,9 suma cukrów prostych [g] 750,7 Sól [g] 69,8 WW [Por] 105,6

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-02-20 czwartek	IMW dieta łatwostrawna		Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser biały 80 g (BIA) Szynka w siatce 20 g Pomidor bs 80 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Ryż brązowy 180 g Fasolka szparagowa 120 g Kompot owocowy 300 ml Kurczak w sosie słodko kwaśnym 160 g		twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Szynka rzeź 30 g Pomidor bs 80 g Sałata 10 g Dżem 25 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1752,8 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 247,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 42,5 Sól [g] 3,7 WW [Por] 25
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Margaryna 15 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (GLU) Herbata 300 ml Kefir 150 ml Ser żółty 50 g (BIA) Szynka w siatce 20 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 10 g Serek wiejski 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Ryż brązowy 180 g Kurczak w sosie słodko kwaśnym 160 g Fasolka szparagowa 120 g	Koktajl mleczno owocowy 150 ml (BIA)	Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Szynka rzeź 30 g Pomidor 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 1938 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 238,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 37,4 Sól [g] 4,5 WW [Por] 24