

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-11 środa	IMW dieta łatwostrawna		Pieczyno 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 kiełbasa żywiecka 40 g		Kompot 300 ml Zupa grycikowa 350 ml Makaron gotowany 170 g Indyk z cukinią w śmietanie 150 g (BIA) Bukiet warzyw 120 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) 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)	Wartość energetyczna[kcal] 2 142,5 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Papryka 50 g kiełbasa szynkowa 40 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Szynka wiejska 30 g (MIE) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa grycikowa 350 ml Makaron razowy gotowany 170 g Indyk z cukinią w śmietanie 150 g (BIA) Sałatka z ogórka 120 g	Serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 40 g Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 011,5 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 200,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-12 czwartek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) bułka wrocławska 50 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<i>BIA</i>) Pasta kanapkowa z wędzonką 50 g Pomidor 50 g Cukier 15 g twarożek z koperkiem 30 g (<i>BIA</i>)		Kompot 300 ml Zupa koperkowa z makaronem 350 ml (<i>BIA</i>) Łopatka marynowana duszona 100 g (<i>MIĘ</i>) Ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (<i>GLU</i>)		Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) bułka wrocławska 50 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Pomidor 50 g Cukier 15 g Pasta z kalafiora 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 371 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (<i>ŻYT</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Ogórek 50 g Pasta kanapkowa z wędzonką 50 g twarożek z koperkiem 30 g (<i>BIA</i>)	Pieczywo razowe 50 g (<i>ŻYT</i>) masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>) Schab pieczony 30 g (<i>MIĘ</i>)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z makaronem 350 ml (<i>BIA</i>) Łopatka marynowana duszona 100 g (<i>MIĘ</i>) Ziemniaki gotowane 170 g sałata pekińska z jogurtem 120 g (<i>BIA</i>)	Kisiel z owocami 200 ml	Pieczywo razowe 100 g (<i>ŻYT</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Ogórek 50 g Pasta z kalafiora 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,9 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-13 piątek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałatka z brokuła i cukinii 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)		Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA) Pierogi z serem 200 g (BIA, GLU) Mus owocowy 150 g Jabłko pieczone 1 szt		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pasta rybno serowa 70 g (BIA) Pomidor 50 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) twaróg z suszonymi pomidorami 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 233,1 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 5,6 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 twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałatka z brokuła i cukinii 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta z fasoli 50 g	Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA) Makaron razowy gotowany 170 g Mus owocowy 150 g Jabłko 1 szt	Jogurt 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybno serowa 70 g (BIA) Papryka 50 g twaróg z suszonymi pomidorami 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 113,8 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 270,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4
2024-09-14 sobota	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Kakao na mleku 350 ml (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Humus ze szpinakiem 30 g		Kompot 300 ml Schab duszony 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Sałatka z pomidora 120 g Zupa grysikowa 350 ml		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kiełbasa krakowska 40 g Pomidor 50 g Paszтет wegetariański 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 198,9 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-14 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 40 g Kakao na mleku 350 ml (BIA) Humus ze szpinakiem 30 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa grycikowa 350 ml Schab duszony 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Sałatka wielowarzyw na z pomidorami 120 g	Owoc 1 szt	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Ogórek 50 g Paszтет wegetariańsk i 30 g (GLU , JA J)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,8 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Błonnik pokarmowy [g] 59,2 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2
2024-09-15 niedziela	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 Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Udło gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA , GLU)		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 Ser biały 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,5 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 252,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-15 niedziela	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) Szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Rosół z makaronem razowym 350 ml (SEL) Udko pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	Galaretka 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 Ser biały 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 064,2 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 232,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9
2024-09-16 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Parówki z szynki 2 szt ketchup 20 g Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 350 ml Kasotto z cukinią i pomidorami suszonymi 250 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 307,2 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 357,9 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-16 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Parówki z szynki 2 szt ketchup 20 g Ogórek 50 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójtą 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 350 ml Kaszotto z cukinią i pomidorami suszonymi 250 g (GLU) Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Kefir 150 ml	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Papryka 50 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,7 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1
2024-09-17 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno 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		Kompot 300 ml Zupa selerowa 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU , MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Bukiet jarzyn 120 g		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałatka z pomidora 70 g Serek ziołowy 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,3 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-17 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Jabłko 1 szt Pomidor 50 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g	Zupa selerowa 350 ml (SEL) Kompot 300 ml Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU , MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g	Budyń 200 ml (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałatka z pomidora 70 g Serek ziołowy 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,7 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 59,1 Sól [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7
2024-09-18 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno 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 i czosnkiem 30 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA , SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g (MIĘ , GOR) Sos jasny 50 g (BIA , GLU) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Marchewka gotowana 120 g (BIA , GLU)		Pieczyno 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] [kcal] 2 176,8 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-18 środa	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 i czosnkiem 30 g (BIA)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA , SEL) Pieczeń polska z pietruszką 100 g (MIĘ , GOR) Sos jasny 50 g (BIA , GLU) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem 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] 2 183,5 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Szynka drobiowa 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ , SEL) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)		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 40 g Humus 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,8 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-19 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml zupa jarzynowa dietetyczna 350 ml (SEL) 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 pejsanka 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 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 210,9 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 60,1 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Ser biały 70 g (BIA) Pasta warzywna 30 g Pomidor 50 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA)		Kompot 300 ml Zupa krupnik 350 ml (SEL) Klops rybny 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kalafior gotowany 120 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Pieczeń z cukinii 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 107,2 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-20 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml zupa jarzynowa dietetyczna 350 ml (SEL) Ser biały 70 g (BIA) Pasta warzywna 30 g Pomidor 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta wielowarzyw na 50 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleniną 350 ml (SEL) Klops rybny 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA , GLU , SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka colesław 120 g (JAJ)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Ogórek 50 g Pieczeń z cukinii 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,2 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 328 Błonnik pokarmowy [g] 59,4 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4