

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-01 niedziela	IMW dieta łatwostrawna		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Kakao na mleku 350 ml (BIA) Szynka włoska 40 g (MIĘ) Pomidor 40 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa brokułowa 350 ml (SEL) Schab duszony 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 170 g 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 Pomidor 50 g Sałata 10 g Szynka drobiowa 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,9 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kakao na mleku 350 ml (BIA) Szynka włoska 40 g (MIĘ) Pomidor 40 g Humus z pomidorami 30 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Schab duszony 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g	Jogurt 150 ml (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,6 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Błonnik pokarmowy [g] 60 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-02 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) szynka wiejska 40 g Sałata 10 g Pomidor 30 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) Herbata 400 ml cukier 15 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 985,7 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g Ogórek 30 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ryż brązowy 170 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Owoc 1 szt	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 069,8 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Błonnik pokarmowy [g] 65,7 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2
2024-09-03 wtorek	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) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Cykorja 40 g		Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Brokuł gotowany na parze 120 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kiełbasa szynkowa 50 g Pomidor 40 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 949,5 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 275,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-03 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałatka z brokułem i serem 60 g Sałata 10 g Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Humus z marchewką 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Miżeria z jogurtem 120 g (BIA)	Serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 50 g Pomidor 40 g Serek homogenizowany 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 138 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3
2024-09-04 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pierś wędzona z indyka 40 g Pomidor 30 g Sałata 10 g Pasta z kalafiora 30 g		Kompot 300 ml Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 170 g Zupa z zielonych warzyw 350 ml (BIA, SEL) Kalafior gotowany 120 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g twarożek z koperkiem 60 g (BIA) Pomidor 50 g Szynka słowiańska 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 150,9 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-04 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 40 g Pomidor 30 g Sałata 10 g Pasta z kalafiora 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab pieczony 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 350 ml (BIA, SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron razowy gotowany 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	Galaretka owocowa 200 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 60 g (BIA) Ogórek 50 g Szynka słowiańska 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,2 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 264,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9
2024-09-05 czwartek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor 40 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szyneł wieprzowy got.na parze 100 g (MIĘ) Sos jarzynowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Schab słowiański 40 g Pomidor 40 g Pasta warzywna 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,6 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-05 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Ogórek 40 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA , SEL) Sznycel wieprzowy got. na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka francuska 120 g (JAJ) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 40 g Schab słowiański 40 g Pasta warzywna 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,3 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1
2024-09-06 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Paprykarz rybny dietetyczny 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ , SEL)		Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (BIA) Potrawka warzywna 150 g Makaron gotowany 170 g Cukinia grillowana 200 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,2 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 341,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-06 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Paprykarz rybny 60 g Serek homogenizowany 30 g (BIA) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (BIA) Potrawka z soczewicy czerwonej warzywami 150 g Makaron pełnoziarnisty gotowany 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU)	Kisiel z owocami 200 ml	twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jabłko 1 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 192,9 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Błonnik pokarmowy [g] 72,3 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9
2024-09-07 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) Szynka wędzona 40 g (MIE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) sałata pekińska z jogurtem 120 g (BIA)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Piersz wędzona z indyka 40 g szpinakiem 90 g (BIA) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 262,5 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-07 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) Szynka wójta 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) sałata pekińska z jogurtem 120 g (BIA)	Jogurt 100 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 40 g twaróg ze szpinakiem 40 g (BIA) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 201,5 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8
2024-09-08 niedziela	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Kakao na mleku 350 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Twarożek żółty 30 g (BIA) Pomidor 60 g		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z zacierką 350 ml (BIA, SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 170 g Fasolka szparagowa masłem 120 g (GLU)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kiełbasa krakowska 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 185,9 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-08 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kakao na mleku 350 ml (BIA) Wędzonka krotożyńska 40 g (MIĘ) Twarożek ziołowy 30 g (BIA) Ogórek 60 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z zacierką 350 ml (BIA , SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 170 g Fasolka szparagowa z masłem 120 g (GLU)	Serek homogenizo wany 150 g (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,9 Białko ogółem [g] 139,9 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 55 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33
2024-09-09 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Kasza jaglana na mleku 350 ml (BIA) Szynka słowińska 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Zupa grysiowa 350 ml Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) Ryż gotowany 170 g Sałatka z pomidora 120 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) twarożek homogenizo wany 40 g (BIA) Pomidor 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-09 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka słowiańska 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa grysikowa 350 ml Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) Ryż brązowy gotowany 170 g Sałatka z pomidora 120 g	Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) twarożek homogenizowany 40 g (BIA) Ogórki kiszzone 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,8 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 263,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) bułka wrocławska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Ryż na mleku 350 ml (BIA) Schab pieczony 40 g (MIĘ) Humus z kaszy 40 g Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 170 g Bukiet jarzyn 120 g Zupa cukiniowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Ser biały 60 g (BIA) Dżem 25 g Szynka staropolska 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,2 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-09-10 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Schab pieczony 40 g (MIĘ) Humus z kaszy 40 g Ogórek 50 g	Szynka firmowa 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa cukiniowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) 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 Ser biały 60 g (BIA) Jabłko 1 szt Szynka staropolska 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 144,1 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33