

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-11-11 do dnia 2023-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-11 sobota	IMW dieta lekkostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g jajecznicza 80 g		Kompot 300 ml zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL) szynka wiep. duszona 100 g (MIĘ) ziemniaki gotowane 170 g sos pieczeniowy 50 g bukiet warzyw 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g ser biały 50 g (BIA) Dżem 25 g schab w ziołach 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 230,3 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 41,7 Węglowodany ogółem [g] 377,5 Błonnik pokarmowy [g] 72,5 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5
	IMW dieta cukrzykowa		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pomidor 30 g Sałata 10 g jajecznicza 80 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL) szynka wiep. duszona 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z selera i jabłka 120 g (GLU, SEL)	koktajl mleczno owocowy b/c 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml ser biały 50 g (BIA) jabłko 1 szt schab w ziołach 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 166 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Błonnik pokarmowy [g] 72,9 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5
2023-11-12 niedziela	IMW dieta lekkostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) schab słowiański 40 g pomidor 30 g pasta warzywna 40 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) udko gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g pieś wędzona z indyka 40 g sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 994 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-11-11 do dnia 2023-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-12 niedziela	IMW dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g Ogórek 30 g pasta warzywna 40 g Sałata 10 g	szynka wójta 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) udko gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchewki b/c 120 g	kisiel b/c 200 ml	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pieś wędzona z indyka 40 g sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,6 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8
			Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kasza manna na mleku 400 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) twarożek ziołowy 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa kalafiorowa czysta 400 ml (SEL) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) brokuł gotowany 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g pomidor 40 g szynka wiejska 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,8 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 380,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3
			Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka włoska 30 g (MIĘ) humus 30 g Ogórek 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) surówka wielowarzywna b/c 120 g placki ziemniaczane 170 g	maślanka truskawkowa 150 ml	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pomidor 40 g szynka wiejska 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,6 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 66,4 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-11-11 do dnia 2023-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-14 wtorek	IMW dieta lekkostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g makaron na mleku 400 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) pasta warzywna 40 g Dżem 25 g		Kompot 300 ml zupa koperkowa 400 ml kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g Buraczki 120 g (GLU) ziemniaki gotowane 170 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g schab słowiański 30 g pomidor 40 g piers wędzona z indyka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,1 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32
	IMW dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) pasta warzywna 50 g pomidor 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml zupa koperkowa 400 ml kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g	budyń b/c ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g Ogórek 40 g hummus z suszonymi pomidorami 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 852,2 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4
	IMW dieta lekkostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Dżem 25 g pomidor 30 g Sałata 10 g szynka firmowa 40 g (MIĘ)		zupa jarzynowa 400 ml (BIA, SEL) szuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) kalafior gotowany 120 g sos pieczeniowy 50 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,4 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 387,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-11-11 do dnia 2023-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-15 środa	IMW dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka firmowa 40 g (MIE) Sałata 10 g Ogórek 30 g	masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony w ziołach 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 400 ml (BIA, SEL) szłuka mięsa gotowana 100 g (MIE) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) sos pieczeniowy 50 g surówka colesław b/c 120 g kefir 150 ml		Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 230,1 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 353,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9
	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 włoska 30 g (MIE) serek ziołowy 30 g (BIA) pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa brokułowa czysta 400 ml (SEL) pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, JAJ, MIE) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)		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 humus 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 390,7 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 361,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,8 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4
	IMW dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka włoska 30 g (MIE) serek ziołowy 30 g (BIA) Ogórek 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa brokułowa 400 ml (SEL) pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, JAJ, MIE) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) humus 30 g jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 204,6 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 334 Błonnik pokarmowy [g] 75,6 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-11-11 do dnia 2023-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-17 piątek	IMW dieta lekkostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki na mleku 400 ml (BIA) schab słowiański 40 g pomidor 40 g		Kompot 300 ml zupa kartoflanka z zieleciną 400 ml (GLU, SEL) pierogi ruskie 200 g (BIA, GLU) bukiet warzyw 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g pomidor 40 g pasta ryбно jajeczna 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 421,3 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 381,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7
	IMW dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórek 40 g ser żółty 50 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa kartoflanka z zieleciną 400 ml (GLU, SEL) surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g pierogi ruskie 200 g (BIA, GLU)	kisiel b/c 100 ml	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pomidor 40 g pasta ryбно jajeczna 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 177,7 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9
2023-11-18 sobota	IMW dieta lekkostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) schab w ziołach 30 g Dżem 25 g		Kompot 300 ml barszcz czerwony czysty z ziemniakami 400 g (SEL) potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) ryż gotowany 170 g cukinia grillowana 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g sałatka z ryżem, szynką i warzywami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 995,4 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 38,6 Węglowodany ogółem [g] 341,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1
	IMW dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) pomidor 40 g schab w ziołach 40 g jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) ryż brązowy 170 g surówka coleslaw 120 g (JAJ)	serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml sałatka z ryżem, szynką i warzywami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 303,9 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 357,8 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-11-11 do dnia 2023-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-19 niedziela	IMW dieta lekkostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) twaróg (ser biały) 50 g (BIA) pomidor 40 g jajecznicza 80 g		Kompot 300 ml zupa z zielonych warzyw czysta 400 ml (SEL) schab pieczony 100 g (MIE) sos pietruszkowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka galicyjska 30 g (MIE) pomidor 30 g Sałata 10 g pasta czosnkowa i białej fasoli 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 283,7 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38
	IMW dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 50 g (BIA) jabłko 1 szt jajecznicza 80 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twaróg z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa z zielonych warzyw czysta 400 ml (SEL) schab pieczony 100 g (MIE) sos pietruszkowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna 120 g	budyń b/c 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 30 g (MIE) papryka 30 g Sałata 10 g pasta czosnkowa z białej fasoli 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 428,5 Białko ogółem [g] 145,3 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 63,6 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8
2023-11-20 poniedziałek	IMW dieta lekkostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) pomidor 30 g kiełbasa kanapkowa 40 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa krupnik 400 ml (SEL) pierś z kurczaka ze szpinakiem 150 g makaron gotowany 170 g brokuł gotowany 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g ser biały 50 g (BIA) szynka wiejska 30 g Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 150 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3
	IMW dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pomidor 30 g Sałata 10 g kiełbasa kanapkowa 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa krupnik 400 ml (SEL) pierś z kurczaka ze szpinakiem 150 g makaron razowy gotowany 170 g surówka z białej kapusty 120 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml ser biały 50 g (BIA) szynka wiejska 30 g jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 757,2 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 269,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6

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,