

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-01 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Owsianka na mleku 350 ml (<i>BIA, GLU</i>) pasta rybna 30 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Kiełbasa drobiowa 40 g		Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (<i>SEL</i>) Indyk duszony w warzywach 140 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 120 g (<i>GLU</i>)		Pieczyno pszenne 150 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 60 g (<i>BIA</i>) Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, SEL</i>) Szynka wp. 20 g (<i>MIĘ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 127,9 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 58,5
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (<i>ŻYT</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml pasta rybna 30 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Kiełbasa drobiowa 40 g Jogurt 100 ml (<i>BIA</i>)	Pieczyno razowe 50 g (<i>ŻYT</i>) masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>) Pasta warzywna 40 g	Zupa brokułowa 400 ml (<i>SEL</i>) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Indyk duszony w warzywach 140 g	Serek homogenizowany 100 g (<i>BIA</i>)	Pieczyno razowe 150 g (<i>ŻYT</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (<i>BIA</i>) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (<i>JAJ, SEL</i>) Szynka wp. 20 g (<i>MIĘ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 257,8 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Błonnik pokarmowy [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 56,4
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 350 ml (<i>BIA</i>) Pomidor 50 g Sałata 10 g Ser żółty oddł. 20 g (<i>BIA</i>)		Kompot 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (<i>BIA, SEL</i>) Bitka wieprzowa 100 g (<i>MIĘ</i>) Sos koperkowy 50 g (<i>BIA, GLU, SEL</i>) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (<i>GLU</i>) Bukiet jarzyn 100 g		Pieczyno pszenne 150 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 50 g Twarożek z selerem naciowym 30 g (<i>BIA</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 085,2 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 71,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-02 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wójta 40 g (MIE) Sałata 10 g Ogórki kiszane 50 g Ser żółty odtł. 20 g (BIA) Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 40 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIE) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej b/c 100 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 50 g Twarożek z selerem naciowym 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 195,9 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Błonnik pokarmowy [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 69,1
2024-11-03 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 40 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 90 g Kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) Pasta czosnkowa z fasoli 30 g		Kompot 300 ml Pierś drobiowa gotowana 100 g Sos warzywny 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka gotowana z oliwą 100 g (BIA, GLU) Zupa ryżanka z brązowym ryżem 400 ml (SEL)		Szynka wiejska 50 g (MIE) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 355,8 Białko ogółem [g] 150,7 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 53,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-03 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 40 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikie m 90 g Pasta czosnkowa z fasoli 30 g Kefir 100 ml	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szyńska wp. 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Pierś drobiowa gotowana 100 g Sos warzywny 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i oliwą 100 g Zupa ryżanka z brązowym ryżem 400 ml (SEL)	Jogurt 100 ml (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szyńska wiejska 50 g (MIĘ) Ogórek 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,4 Białko ogółem [g] 153,3 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostyh [g] 51,2
2024-11-04 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szyńska galicyjska 40 g (MIĘ) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA , GLU) Pomidor 50 g Mixsałat 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)		Kompot 300 ml Brokuł gotowany na parze 120 g Zupa solferino z ziemniakami 400 g Sos z cukinii i cukrowego grozku 160 g (SEL) Makaron gotowany 200 g		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twaróg ziółowy 60 g (BIA) Pomidor 60 g kiełbasa krakowska 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,4 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 383,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostyh [g] 41,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-04 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIE) Pomidor 50 g Mixsałat 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Jogurt 100 ml (BIA)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 40 g	Kompot 300 ml Surówka z kapusty włoskiej z koprem 120 g Zupa solferino z ziemniakami 400 g Sos z cukinii i soczewicy 160 g (SEL) Makaron razowy gotowany 200 g	Owoc 1 szt	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twaróg ziółowy 60 g (BIA) Pomidor 50 g kiełbasa krakowska 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,5 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Błonnik pokarmowy [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostyh [g] 65,7
2024-11-05 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki błyskawiczne na mleku 350 g (BIA) Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g Pomidor 50 g Kiełbasa drobiowa 20 g		Kompot 300 ml Zupa ziemniaczan a 400 g (BIA) Pyzy ziemniaczan e z mięsem 250 g Kalafior gotowany 120 g		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Pomidor 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 278,2 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 346,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostyh [g] 57,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-05 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g Pomidor 50 g Kiełbasa drobiowa 20 g Kefir 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab w ziołach 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem czysta 400 ml (SEL) Kurczak ze szpinakiem 100 g (BIA) Ryż brązowy 200 g Sałatka z ogórkiem kiszonym i oliwą 120 g	Kisiel z owocami 200 ml	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Papryka 50 g Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Hummus z suszonymi pomidorami 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 088,4 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 65,6
2024-11-06 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor 40 g Ser żółty odtł. 20 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g (BIA) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasztet z cukinii 70 g Pomidor 50 g Szynka chłopska 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 197,7 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 316,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 66,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-06 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Ogórek 40 g Ser żółty odtł. 20 g (BIA) Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek homogenizo wany 40 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (BIA , GLU) Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i oliwą 120 g	Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Paszтет z cukinii 70 g Ogórki kiszzone 50 g Szynka chłopska 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,7 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 65,6
2024-11-07 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Pomidor 50 g Szynka włoska 20 g (MIĘ)		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (BIA , SEL) Pierogi z serem 200 g (BIA , GLU) Mus owocowy 150 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Twarożek ze szczypiorkie m 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,4 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 270,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 42,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-07 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Pomidor 50 g Szynka włoska 20 g (MIE) Jogurt 100 ml (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa grochówka 400 ml (SEL, ROŚ) Zapiekanka z cukinią chudym twarogiem i makaronem pełnoziarnistym 200 g (BIA) Jabłko 1 szt	Galaretka z owocami 200 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Sałata 10 g kiełbasa krakowska 40 g Twarożek ze szczypiorkiem 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 081 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 222 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 47,1
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Dżem 25 g Jabłko pieczone 1 szt		Kompot 300 ml Filet z mintaja gotowany 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 200 g Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Warzywa po grecku 120 g		Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml sałatka warzywna z toffu z kaszą 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 374,9 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 80,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-08 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Jabłko 1 szt Ogórek 50 g Kefir 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Filet z mintaja gotowany 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Zupa koperkowa 400 ml (BIA)	Jogurt 100 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) sałatka warzywna z toffu z kaszą 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 353,6 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 72,1
2024-11-09 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałatka z selerem 70 g (SEL)		Kompot 300 ml Gulasz węgierski 160 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Seler pieczony 120 g (SEL) Zupa cukiniowa z zacierką 400 ml (BIA, SEL)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Galantyna wp.drobiowa 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 194,9 Białko ogółem [g] 135,3 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 71,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-09 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałatka z selerem 70 g (SEL) Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz węgierski 160 g (GLU, MIĘ) Surówka z kapusty pekińskiej, se lera nadiowego i jabłka z oliwą 120 g (SEL) Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, SEL)	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 30 g (MIĘ) Papryka 50 g Galantyna wp.drobiowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 212,9 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 85,6
2024-11-10 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) Paszтет drobiowy 60 g Pomidor 40 g Paprykarz domowy 80 g		Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Schab duszony 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Fasolka szparagowa 120 g (GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka włoska 30 g (MIĘ) Twarożek homogenizowany 50 g (BIA) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,4 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 45,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-10 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Paszet drobiowy 60 g Pomidor 40 g Paprykarz domowy 80 g Jogurt 100 ml (BIA)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g	Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Schab duszony 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA , GLU) Kasza gryczana gotowana 200 g Fasolka szparagowa 120 g (GLU)	Budyń 200 ml (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twarożek homogenizo wany 50 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,9 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 39