

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-01 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Ogonówka 40 g		Zupa cukiniowa 400 ml (BIA, SEL) Kompot 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 200 g (GLU) Piersz z kurczaka got. 100 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,3 Białko ogółem [g] 160,4 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 59,3
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 50 g Ogonówka 40 g Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) szynka wiejska 30 g (MIĘ) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa cukiniowa 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty 200 g Piersz z kurczaka got. 100 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kompot 300 ml	Serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Humus 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,6 Białko ogółem [g] 180,8 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Błonnik pokarmowy [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 60,2
2025-01-02 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Pomidor 50 g Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pasta warzywna 40 g		Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Indyk duszony w warzywach 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Kalafior gotowany na parze z oliwą 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Twarożek 40 g (BIA) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,4 Białko ogółem [g] 144,5 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 351 Błonnik pokarmowy [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 64,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-02 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórek 50 g Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) Pasta warzywna 40 g Jogurt naturalny 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab pieczony 30 g (MIE)	Kompot 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (BIA, SEL) Indyk duszony w warzywach 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka z marchewki 200 g	Kisiel z owocami 200 ml	Szynka drobiowa 50 g Twarożek 40 g (BIA) Ogórek 50 g Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,7 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 364,7 Błonnik pokarmowy [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 78,3
2025-01-03 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g		Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleciną 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Sałatka z fasolką szparagową, cukinią i kaszą kuskus z oliwą 100 g Szynka chłopska 40 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320 Białko ogółem [g] 145,3 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 44,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-03 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g Humus 30 g Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta z fasoli 30 g	Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleciną 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszanej 200 g Ziemniaki gotowane 200 g	Jogurt 100 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Sałatka z fasolką szparagową, cukinią i kaszą kuskus z oliwą 100 g Szynka chłopska 40 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,6 Białko ogółem [g] 152,1 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Błonnik pokarmowy [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 42,3
2025-01-04 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Zupa z białych warzyw 400 ml (BIA, SEL) Jabłko pieczone 1 szt Pierogi z serem 250 g (BIA, GLU) Mus owocowy 150 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Schab w ziołach 50 g Twarożek śmiet. 40 g (BIA) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,1 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 73,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-04 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Kefir 150 ml	Twarożek ziołowy 30 g (BIA) Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Makaron razowy z oliwą z twarogiem 250 g (BIA) Jabłko 1 szt	Owoc 1 szt	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twarożek śmiet. 40 g (BIA) Ogórek 50 g Schab w ziołach 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 254 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 44,8
2025-01-05 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Pomidor 50 g Sałata 10 g Ser biały 90 g (BIA) Dżem 25 g Humus 30 g Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 200 g Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU)		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Piersz wędzona z indyka 50 g Pasta warzywna 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,1 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 66,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-05 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Papryka 50 g Humus 30 g Jogurt naturalny 100 g Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Udko pieczone 150 g Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g	Galaretka z owocami b/c 200 g	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 50 g Pasta warzywna 50 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 685,2 Białko ogółem [g] 142,3 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Błonnik pokarmowy [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 67,6
2025-01-06 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g		Kompot 300 ml Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kalafior gotowany 200 g Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (SEL)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g twarożek z koperkiem 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 514,8 Białko ogółem [g] 154,1 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 61,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-06 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórek 50 g Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójtka 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Zupa grochowa na wędzonce 400 ml (SEL, ROŚ) Surówka wielowarzywna 200 g	Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Papryka 50 g twarożek z koperkiem 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,7 Białko ogółem [g] 143 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 374,2 Błonnik pokarmowy [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 71,7
2025-01-07 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Miód naturalny 25 g Szynka drobiowa 30 g Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (SEL) Sos jarki z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Serek ziołowy 40 g (BIA) Sałatka z pomidorem 70 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,8 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 378,5 Błonnik pokarmowy [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 82,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-07 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Jabłko 1 szt Szynka drobiowa 30 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (SEL) Sos jarki z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g (GLU)	Budyń b/c 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Serek ziołowy 40 g (BIA) Sałatka z pomidorem 70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 472,7 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Błonnik pokarmowy [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 98,1
2025-01-08 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) szynkowa 40 g twarożek śmietankowy 40 g (BIA) Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleniną 400 ml (SEL) Brokuł gotowany 200 g Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) Ryż gotowany 200 g		Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 380 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 61,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-08 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynkowa 40 g twarożek śmietankowy 40 g (BIA) Ogórek 50 g Sałata 10 g Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleniną 400 ml (SEL) Surówka z marchewki 200 g Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) Ryż brązowy 200 g	Jogurt 100 ml (BIA)	Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 428,2 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 377,3 Błonnik pokarmowy [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 85
2025-01-09 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Szynka drobiowa 40 g Serek szpinakowy 40 g (BIA) Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Bitka schabowa 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Cukinia grillowana 200 g Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Makaron gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka w siatce 50 g (MIĘ) Serek kiri 20 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 184,1 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 44,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-09 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Serek szpinakowy 40 g (BIA) Pomidor 50 g Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka staropolska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Bitka schabowa 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g Barszcz biały z ziemniakami 400 g (BIA) Makaron razowy gotowany 200 g	Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka w siatce 50 g (MIĘ) Serek kiri 20 g (BIA) Pomidor 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,9 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 248 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 51,5
2025-01-10 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Ser biały 70 g (BIA) Miód naturalny 25 g Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Zupa z dyni 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw z olejem 200 g Filet z ryby na parze 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybno serowa 70 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 569,1 Białko ogółem [g] 144 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 381,4 Błonnik pokarmowy [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 87,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-10 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml zupa jarzynowa dietyczna 400 ml (SEL) Ser biały 70 g (BIA) Pomidor 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 40 g Jogurt naturalny 100 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ , SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Filet z ryby na parze 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA , GLU , SEL)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybno serowa 70 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 707,8 Białko ogółem [g] 152,6 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Błonnik pokarmowy [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostyh [g] 84,4