

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-11 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) kiełbasa kanapkowa 40 g Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)		Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Bukiet warzyw 120 g Pierś z kurczaka gotowana 90 g		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 50 g twaróg (ser biały) 40 g (BIA) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,1 Białko ogółem [g] 144,3 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 58,5
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa kanapkowa 40 g Ogórek 50 g Humus z sezamem 40 g Maślanka 100 ml	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 90 g	Kefir 150 ml	Pasztet jarski z cieciorą 70 g (GLU, JAJ) Pomidor 50 g Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,1 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 268,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 50,9
2024-11-12 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta kanapkowa z wędzonką 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Szynka drobiowa 20 g		Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana z zieleciną 400 g (BIA) Pulpety wieprzowe gotowane 90 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 120 g		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,2 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 50,3

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-12 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta kanapkowa z wędzonką 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Szynka drobiowa 20 g Jogurt naturalny 100 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 90 g (GLU , MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Sałata pekińska z olejem 120 g	Owoc 1 szt	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 235,5 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 67,5
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ryż na mleku 350 ml (BIA) Szynka wójta 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Mixsałat 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)		Kompot 300 ml Zupa z groszkiem cukrowym i makaronem 400 g (BIA , SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Łopatką gotowana 100 g (MIĘ) Marchewka gotowana 120 g (BIA , GLU)		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 50 g (BIA) Szynka drobiowa 20 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 196,3 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 259,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 40,5

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-13 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wójt 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Mixsałat 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Kefir 100 ml	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab w ziolach 30 g	Kompot 300 ml Żurek z ziemniakami i kiełbasą 400 ml (BIA) Kapusta z cukinią i pomidorami zasmażana 200 g (BIA , GLU) Ziemniaki gotowane 200 g	Kisiel z owocami 200 ml	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 50 g (BIA) Ogórek 50 g Szynka drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,4 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 245,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostyh [g] 43,3
2024-11-14 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Paszet domowy 70 g (MIĘ) Pomidor 50 g Mixsałat 10 g Twarożek 40 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (BIA , SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU , MIĘ) Makaron gotowany 200 g Bukiet warzyw 120 g		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Galantyna wieprzowo drobiowa 100 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ , SEL) Piers wędzona z indyka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,5 Białko ogółem [g] 142,6 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 384,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostyh [g] 76

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-11-14 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Paszтет domowy 70 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 50 g Mixsałat 10 g Twarożek 40 g (BIA) Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIĘ) Makaron razowy gotowany 200 g Surówka z pora i jabłka z oliwą 120 g	Jogurt 100 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Galantyna wieprzowa drobiowa 100 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL) Piers wędzona z indyka 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 106,1 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 234,6 Błonnik pokarmowy [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 80,1
2024-11-15-16 piątek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta rybno serowa ze szczypiorkiem 60 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 50 g Szynka wójta 30 g (MIĘ)		Kompot 300 ml Zupa toskańska 400 ml Pierogi ruskie okraszone oliwą 200 g (BIA, GLU) Kalafior gotowany 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 70 g (BIA) Miód naturalny 25 g Szynka wiejska 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 112,7 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 32,8

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-15 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybno jajeczna ze szczypiorkie m 60 g (JAJ) Sałata 10 g Ogórek 50 g Szynka wójt 30 g (MIĘ) Jogurt naturalny 100 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta z fasoli 50 g	Kompot 300 ml Zupa toskańska 400 ml Surówka francuska 120 g (JAJ) Pierogi ruskie okraszone olejem 200 g (BIA, GLU)	Owoc 1 szt	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 70 g (BIA) Jabłko 1 szt Pomidor 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,4 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Błonnik pokarmowy [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostyh [g] 79,7
2024-11-16 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Ser żółty odtł. 30 g (BIA) Kiełbasa drobiowa 20 g		Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Udło gotowane 140 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Szynka firmowa 30 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,7 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostyh [g] 51,3

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-16 sobota	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) Pomidor 50 g Ser żółty odtł. 30 g (BIA) Kiełbasa drobiowa 20 g Kefir 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Udko pieczone 140 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	Galaretka z owocami 200 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Galaretka z owocami 200 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Szynka firmowa 30 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 139,2 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 239,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 49,9
2024-11-17 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kakao na mleku 350 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Szynka drobiowa 20 g		Kompot 300 ml Zupa krupnik z kaszą perłową 400 ml (SEL) Kotlet mielony got.na parze 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 120 g (GLU)		kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta warzywna 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 277,3 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 53,5

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-17 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Jabłko 1 szt Szynka drobiowa 20 g Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z kaszą perlową 400 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 90 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 120 g (JAJ)	Kefir 100 ml	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Pasta warzywna 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 060,3 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 61,2
2024-11-18 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka wp. 40 g (MIE) Pomidor 50 g Twaróg ziółowy 40 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 140 g (SEL) Ryż gotowany 200 g Brokuł gotowany na parze 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twarożek homogenizowany naturalny 90 g (BIA) Pomidor 50 g Pierś wędzona z indyka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 191,6 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 34

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-18 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wp. 40 g (MIE) Ogórek 50 g Humus z sezamem 40 g Jogurt naturalny 100 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab w ziolach 30 g	Kompot 300 ml Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (BIA , SEL) Potrawka z kurczakiem 140 g (SEL) Ryż brązowy 200 g sałata pekińska z jogurtem 120 g (BIA)	Owoc 1 szt	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twarożek homogenizo wany naturalny 70 g (BIA) Pomidor 50 g Piers wędzona z indyka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,4 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 suma cukrów prostyh [g] 66,7
2024-11-19 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIE) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) twarożek z koperkiem 40 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 400 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIE) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa zmasłem 120 g (GLU)		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczeń drobiowa dietetyczna 50 g Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,2 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostyh [g] 27,5

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-19 wtorek	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 jarzynowa 100 g (JAJ , SEL) twarożek z koperkiem 40 g (BIA) Kefir 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA , SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa 120 g (GLU)	Budyń b/c 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczeń drobiowa dietetyczna 50 g Ogórki kiszone 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,8 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 268,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 43,3
2024-11-20 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) kiełbasa kanapkowa 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)		Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 400 ml (BIA , SEL) Kluski śląskie 200 g (GLU) Sos mięsno warzywny 160 g (MIĘ , SEL) Marchewka gotowana 120 g (BIA , GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta z wędzonką z twarogiem 60 g (BIA) Marchewka w wiórkach 70 g kiełbasa szynkowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,2 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 325 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 54,2

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-20 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa kanapkowa 40 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Pasta z fasoli 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Maślanka 100 ml	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 400 ml (BIA , SEL) Makaron razowy gotowany 200 g Sos warzywno mięsny 160 g (MIĘ , SEL) Surówka z białej kapusty 120 g	Jogurt 100 ml (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta z wędzonką z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA) Marchewka w wiórkach 70 g kiełbasa szynkowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,4 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 237,2 Błonnik pokarmowy [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 58,5