

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczor ek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|---|---|---|--|------------------|---|--|
| 2025-01-21 wtorek | IMW dieta łatwostrawna | Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Filet kruchy 40 g twarożek z suszonymi pomidorami 40 g (BIA) Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g | | Kompot 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (SEL) Makaron gotowany 180 g Sos boloński 350 g (GLU, MIĘ) Bukiet jarzyn na parze 200 g | | Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Pasta warzywna 30 g Pomidor 60 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 422,7 Białko ogółem [g] 167,4 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sól [g] 6,3 WW [Por] 32,7 |
| | IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Filet kruchy 40 g twarożek z suszonymi pomidorami 40 g (BIA) Ogórek 60 g Sałata 10 g Kefir 150 ml | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Połędwica sopocka 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) | Kompot 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ) Makaron razowy gotowany 180 g Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Surówka z kapusty pekińskiej 200 g (GLU) | Kisiel 200 ml | Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Pasta z ciecierzycy 30 g Pomidor 60 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 233,8 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 8,3 WW [Por] 29,5 |
| 2025-01-22 środa | IMW dieta łatwostrawna | Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Szynka rzeź 40 g Pasta warzywna 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g | | Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kalańfior gotowany 200 g | | Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Pasta z zielonego groszku 40 g Pomidor 40 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Błonnik pokarmowy [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sól [g] 5,4 WW [Por] 35 |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczor ek | Kolacja | SUMA |
|---------------------|---|---|---|--|------------------------------------|--|--|
| 2025-01-22 środa | IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka rzeź 40 g Pasta warzywna 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Maślanka 100 ml | Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) kielbasa szynkowa 30 g | Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot 300 ml Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIE) Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g | Serek wiejski 100 g (BIA) | Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka staropolska 40 g (MIE) Sałata 10 g Pasta z zielonego groszku 40 g Pomidor 40 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 185,5 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Błonnik pokarmowy [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 6,6 WW [Por] 33 |
| 2025-01-23 czwartek | IMW dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka wójtka 40 g (MIE) Ser biały 40 g (BIA) Pomidor 60 g Rukola 10 g | | Kompot 300 ml Zupa krupnik ryżowy z ziemniakami 400 ml Pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia duszona 200 g | | Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka w siatce 40 g Ser biały 30 g (BIA) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 60 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 071 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 267,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sól [g] 4,8 WW [Por] 26,7 |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczor ek | Kolacja | SUMA |
|---------------------|---|--|---|---|------------------|---|---|
| 2025-01-23 czwartek | IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wójtka 40 g (MIE) Ser żółty 20 g (BIA) Papryka 60 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g | Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka w siatce 30 g | Kompot 300 ml Zupa krupnik ryżowy z ziemniakami 400 ml Pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g | Mandarynka 150 g | Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka w siatce 40 g Ser biały 30 g (BIA) Ogórki kiszzone 60 g Sałata 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,1 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sól [g] 6,3 WW [Por] 32,2 |
| 2025-01-24 piątek | IMW dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Dżem 25 g Pomidor 60 g Sałata 10 g | | Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Dyńa gotowana 200 g | | Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,8 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 4,2 WW [Por] 33,5 |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczor ek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|---|---|--|--|--------------------------|---|---|
| 2025-01-24 piątek | IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Pomidor 60 g Sałata 10 g Kefir 150 ml | Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ) | Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JA J, R YB) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g | Sok wielowarzywny 200 ml | Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JA J) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,1 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Błonnik pokarmowy [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 7,1 WW [Por] 29,4 |
| 2025-01-25 sobota | IMW dieta łatwostrawna | Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Szynka drobiowa 20 g Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ogórki kiszzone 60 g Herbata 300 ml | | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Udko gotowane 150 g Ryż brązowy 200 g Bukiet jarzyn 200 g Kompot 300 ml | | Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka rzeź 40 g Sałatka z pieczoną dynią 100 g Mix sałat 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,1 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 287 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 5,3 WW [Por] 29,2 |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczor ek | Kolacja | SUMA |
|----------------------|---|--|---|--|---------------------------|---|---|
| 2025-01-25 sobota | IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Szynka drobiowa 20 g Ogórki kiszzone 60 g Sałata 10 g Maślanka 100 ml | Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ) | Kompot 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Udko gotowane 150 g Ryż brązowy 200 g Sałata pekińska z jogurtem i ogórkiem 200 g (BIA) | Galaretka z owocami 150 g | Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka rzeź 40 g Sałatka z pieczoną dynią 100 g Mixsałat 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,4 Białko ogółem [g] 143,1 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 34,9 Sól [g] 6 WW [Por] 29,6 |
| 2025-01-26 niedziela | IMW dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ryż na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Szynka chłopska 20 g (MIĘ) Pomidor 60 g Mixsałat 10 g | | Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana 200 g | | Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 50 g Pomidor 60 g Pasta z brokuła i cukinii 40 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,9 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 226,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 38,7 Sól [g] 5 WW [Por] 22,7 |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczor ek | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|---|--|---|---|------------------|---|---|
| 2025-01-26 niedziela | IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczyno razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Szynka chłopska 20 g (MIĘ) Pomidor 60 g Mixsałat 10 g Jogurt naturalny 100 g | Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Filet kruchy 30 g | Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g | Kisiel 200 ml | Pieczyno razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 50 g Papryka 60 g Pasta z brokuła i cukinii 40 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,3 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 263,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 44,1 Sól [g] 6,5 WW [Por] 26,3 |
| 2025-01-27 poniedziałek | IMW dieta łatwostrawna | Pieczyno 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 Pomidor 60 g Ser biały 40 g (BIA) Mixsałat 10 g | | Kompot 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 150 g Ryż brązowy 180 g Fasolka szparagowa 200 g (GLU) | | Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Miód naturalny 25 g Pomidor 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 43,3 Sól [g] 5,2 WW [Por] 33,8 |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|---|---|---|--|------------------------|--|---|
| 2025-01-27 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 Ser żółty 20 g (BIA) Pomidor 60 g Mixsałat 10 g Kefir 150 ml | Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 40 g (BIA) | Kompot 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 150 g Ryż brązowy 200 g Surówka wielowarzywna 200 g | Jogurt naturalny 125 g | Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) z koperkiem 80 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,9 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 5,4 WW [Por] 33,4 |
| 2025-01-28 wtorek | IMW dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Twaróg z koperkiem 40 g (BIA) Pomidor 60 g Sałata 10 g | | Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU) | | Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 50 g Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g (SEL) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,6 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 4,1 WW [Por] 28,7 |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczor ek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|---|--|---|--|------------------|---|---|
| 2025-01-28 wtorek | IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Twaróg z koperkiem 40 g (BIA) Papryka 60 g Sałata 10 g Maślanka 100 ml | Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka rzeż 30 g | Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka francuska 200 g (JAJ) | Jabłko 1 szt | Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 50 g Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g (SEL) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,6 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 5,1 WW [Por] 30,6 |
| 2025-01-29 środa | IMW dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Ser biały 40 g (BIA) Pomidor 60 g Mixsałat 10 g | | Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana z porem 400 g (BIA) Gulasz drobiowy 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szpinak gotowany 200 g | | Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 709,7 Białko ogółem [g] 169,1 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 4,8 WW [Por] 35,4 |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczor ek | Kolacja | SUMA |
|---------------------|---|--|---|--|------------------|--|--|
| 2025-01-29 środa | IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Ser biały 40 g (BIA) Pomidor 80 g Mixsałat 10 g Jogurt naturalny 100 g | Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g | Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana z porami 400 g (BIA) Gulasz drobiowy 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z marchewki 200 g | Kisiel 200 ml | Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) | Wartość energetyczna[kcal] 2 757,5 Białko ogółem [g] 159,2 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 362,1 Błonnik pokarmowy [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 87,2 Sól [g] 8 WW [Por] 36,5 |
| 2025-01-30 czwartek | IMW dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Filet kruchy 40 g twaróg (ser biały) 40 g (BIA) Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g | | Kompot 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (SEL) Bitka schabowa 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU) | | Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Twarożek śmietankowy 40 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 165,8 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 4,4 WW [Por] 27,9 |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczor ek | Kolacja | SUMA |
|---------------------|---|---|--|--|---|---|---|
| 2025-01-30 czwartek | IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Filet kruchy 40 g Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g zupa jarzynowa dietetyczna 400 ml (SEL) Humus 30 g Kefir 150 ml | masło śmietankowe 5 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Szynka firmowa 30 g (MIĘ) | Kompot 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ) | Koktajl mleczno owocowy 150 ml (BIA) | Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 80 g Twarożek śmietankowy 40 g (BIA) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,7 Białko ogółem [g] 140,8 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 5,8 WW [Por] 33,9 |
| 2025-01-31 piątek | IMW dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Ser biały 80 g (BIA) Dżem 25 g Pomidor 60 g Sałata 10 g | | Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 200 g | | Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 100 g (BIA) Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,6 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 4,3 WW [Por] 34,4 |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczor ek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|---|--|---|---|--|---|---|
| 2025-01-31 piątek | IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczyno razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 60 g Ser żółty 50 g (BIA) Sałata 10 g Maślanka 100 ml | Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta z fasoli 30 g | Kompot 300 ml Zupa kałafiorowa z ryżem 400 ml (BIA , SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA , GLU , SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g | Sok warzywny 200 ml (SEL) | Pieczyno razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 100 g (BIA) Ogórki kiszone 80 g Sałata 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 371,6 Błonnik pokarmowy [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 5,6 WW [Por] 37,3 |