

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-21 czwartek		IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Kiełbasa drobiowa 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Kasza manna na mleku 350 ml (<i>BIA</i>) Seler pieczony 40 g (<i>SEL</i>)		Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g (<i>BIA</i>) Makaron gotowany 200 g Sos boloński 150 g (<i>GLU, ME</i>) Bukiet jarzyn 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 40 g Twarożek z selerem naciowym 40 g (<i>BIA</i>) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 109,8 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 38,1
		IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (<i>ŻYT</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Kiełbasa drobiowa 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Humus z sezamem 30 g Jogurt naturalny 100 g	Pieczywo razowe 50 g (<i>ŻYT</i>) masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 400 ml (<i>JAJ, SEL</i>) Makaron razowy gotowany 200 g Sos boloński 150 g (<i>GLU, ME</i>) Surówka colesław 120 g (<i>JAJ</i>)	Serek homogenizowany 100 g (<i>BIA</i>)	Pieczywo razowe 150 g (<i>ŻYT</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 40 g Twarożek z selerem naciowym 40 g (<i>BIA</i>) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 259,4 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 209 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 45,9
2024-11-22 piątek		IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<i>BIA, GLU</i>) twaróg (ser biały) 90 g (<i>BIA</i>) Dżem 25 g		Zupa zacierkowa 400 ml Kompot 300 ml Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml kiełbasa żywiecka 20 g Ser żółty odtł. 50 g (<i>BIA</i>) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (<i>JAJ, SEL</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 1 907,9 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 275,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 34,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-22 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Jabłko 1 szt Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 400 ml Filet miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g	Sok warzwny 200 ml (SEL)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa żywiecka 20 g Ogórek 50 g Ser żółty odtł. 50 g (BIA) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 125,3 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 75,2
2024-11-23 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Pierś wędzona z indyka 40 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 90 g kiełbasa szynkowa 20 g		Kompot 300 ml Zupa solferino 400 g Pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Marchewka gotowana z oliwą 100 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 40 g (MIE) Pomidor 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 076,3 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 259,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 42,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-23 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 40 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 90 g Pasta fasolowo-czosnkowa 30 g Kefir 150 ml	Wędlina 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa solferino 400 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	Jogurt 100 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 133,9 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 275,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 47,2
2024-11-24 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor 40 g Mixsałat 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Kawa na mleku 350 ml (BIA)		Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (SEL) Indyk duszony w warzywach 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 120 g (GLU)		Twaróg ziołowy 60 g (BIA) Pomidor 50 g Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Schab słowiański 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 182,3 Białko ogółem [g] 143 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 249,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 63,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-24 niedziela	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) Pomidor 40 g Mixsałat 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Jogurt naturalny 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (SEL) Indyk duszony w warzywach 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Ciasto domowe z owocami 100 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twaróg ziołowy 60 g (BIA) Pomidor 50 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Schab słowiański 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 252,5 Białko ogółem [g] 147,3 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 240,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 53,4
2024-11-25 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g Pomidor 40 g kiełbasa drobiowa 20 g		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL) Makaron gotowany 200 g Ser biały z musem truskawkowy 100 g (BIA) Jabłko pieczone 1 szt		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 102 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 83,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-25 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g Pomidor 40 g kiełbasa drobiowa 20 g Maślanka 100 ml	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab w ziorach 30 g	Kompot 300 ml Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (SEL) Makaron razowy gotowany 200 g Ser biały z musem truskawkowy m b/c 100 g (BIA) Jabłko 1 szt	Kisiel z owocami 200 ml	Szynka drobiowa 40 g Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Papryka 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,8 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Błonnik pokarmowy [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostyoh [g] 92,1
2024-11-26 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki błyskawiczne na mleku 350 g (BIA) Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Ser żółty odtł. 20 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU , MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn 120 g		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasztet z cukinii 70 g Pomidor 50 g Szynka wp. 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,4 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostyoh [g] 65,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-26 wtorek	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 50 g Ser żółty odtł. 30 g (BIA) Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek homogenizowany 50 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 kapusty pekińskiej, se lera nadowego i jabłka z oliwą 120 g (SEL)	Kefir 100 ml	Pasztet z cukinii 70 g Ogórki kiszane 50 g Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wp. 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 046 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 266,6 Błonnik pokarmowy [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 62,1
2024-11-27 środa	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 jajeczna 60 g (JAJ) Pomidor 50 g Szynka wójta 20 g (MIĘ)		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL) Pierogi z serem 250 g (BIA, GLU) Jabłka prażone 100 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 50 g Pomidor 50 g Sałata 10 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 033,7 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 239,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 43,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-27 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Pomidor 50 g Szynka wójt 20 g (MIĘ) Jogurt naturalny 100 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa grochowa na wędzonce 400 ml (SEL , ROS) Zapiekanka z cukinią chudym twarogiem i makaronem pełnoziarnist ym 250 g (BIA) Jabłko 1 szt	Galaretka owocowa 200 g	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 50 g Pomidor 50 g Sałata 10 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 190,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostyh [g] 49,4
2024-11-28 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) kiełbasa szynkowa 20 g Sałatka z selerem 60 g (SEL)		Kompot 300 ml Zupa selerowa 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa w sosie własnym 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka gotowana z grozkiem cukrowym 120 g (BIA , GLU)		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Galantyna wieprz-drobi owa 100 g kiełbasa szynkowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,1 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 267,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostyh [g] 37,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-28 czwartek	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) Humus z sezamem 30 g Sałatka z selerem 60 g (SEL) Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa selerowa 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa w sosie własnym 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g	Jogurt 100 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Galantyna wieprz-drobiowa 100 g Humus ze szpinakiem 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 982 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Błonnik pokarmowy [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 47,4
2024-11-29 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasta rybno serowa 50 g (BIA) Ser żółty odtł. 20 g (BIA) Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Pulpet z mintaja w sosie koperkowym 100 g (RYB) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Kalafior gotowany 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) twaróg (ser biały) 40 g (BIA) sałatka warzywna z toffu z kaszą 100 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,6 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 39,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-29 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Pasta rybno serowa 50 g (BIA) Ser żółty odtł. 20 g (BIA) Pomidor 50 g Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Pulpet z mintaja w sosie koperkowym 100 g (RYB) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka z kapusty kiszanej, jabłka i oliwy 120 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) twaróg (ser biały) 40 g (BIA) sałatka warzywna z toffu z kaszą 100 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 237 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 61,4
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Pasztecik drobiowy 60 g Pomidor 50 g Szynka drobiowa 20 g		Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleciną 400 ml (SEL) Schab duszony w sosie jasnym 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z oliwą 120 g (GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIE) Twarożek homogenizowany 40 g (BIA) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 044,7 Białko ogółem [g] 136,2 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 239,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 38,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-30 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Paszet drobiowy 60 g Ogórki kiszzone 50 g Pasta fasolowo-czo snkowa 30 g Jogurt naturalny 100 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleniną 400 ml (SEL) Schab duszony w sosie jasnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 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 40 g (BIA) Pomidor 50 g Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,2 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 243,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 33,8

P.P.H."KUDASZEWICZ"

Sulbiny, ul. Wspólna 71, 08-400, Garwolin

Oznaczenia alergenów:

BIA	- Białko mleka krowiego,
GLU	- Gluten,
JAJ	- Jaja kurze,
MIE	- Mięso wołowe,
MIE	- Mięso wieprzowe,
ORZ	- Orzechy ziemne,
ORZ	- Orzechy archaidowe,
ORZ	- Orzechy włoskie,
SEL	- Seler,
DWU	- Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB	- Ryby,
SKO	- Skorupiaki,
MIE	- Mięczaki,
SOJ	- Soja,
ROŚ	- Rośliny strączkowe,
GOR	- Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA	- Ziarno sezamu,
ŁUB	- Łubin i produkty pochodne,
ŻYT	- Żyto,
KAM	- Kamut,