

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo 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) Pierś z kurczaka got. 100 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Bukiet warzyw 120 g		twaróg (ser biały) 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 50 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 211,1 Białko ogółem [g] 154 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 261,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 42,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa kanapkowa 60 g Ogórek 50 g Humus z sezamem 40 g Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Pierś got. z kurczaka 100 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 120 g (JAJ)	Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA) Paszтет jarski z cieciorą 70 g (GLU, JAJ) Ser żółty 20 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 313,7 Białko ogółem [g] 140,8 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 34,4
2024-10-22 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Szynka drobiowa 30 g		Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana z zieleciną 400 g (BIA) Gulasz wieprzowy 140 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 120 g		Pieczywo 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] 2 182,5 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8 suma cukrów prostych [g] 37,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-22 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 Sałata 10 g Szynka drobiowa 30 g Jogurt 100 ml (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kompot 300 ml Gulasz wieprzowy 140 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Sałata pekińska z oliwą 120 g	Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIE) Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 186,5 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 279 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 39,1
2024-10-23 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ryż na mleku 350 ml (BIA) Szynka wójta 40 g (MIE) Pomidor 50 g Mixsałat 10 g Ser biały 40 g (BIA)		Kompot 300 ml Rosół z makaronem 400 ml (SEL) Udko gotowane 140 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka gotowana z masłem 120 g (BIA, GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 50 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 139,7 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 240,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 40,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-23 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wójtka 40 g (MIE) Pomidor 50 g Mixsałat 10 g Ser biały 40 g (BIA) Kefir 150 ml	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab w ziolach 30 g	Kompot 300 ml Rosół z makaronem razowym 400 ml (SEL) Udka gotowane 140 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i błkajogurtu 120 g (BIA)	Kisiel z owocami 200 ml	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 50 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,1 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 242,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 40,2
2024-10-24 czwartek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Pasztecik domowy 60 g (MIE) Pomidor 50 g Mixsałat 10 g Pierś wędzona z indyka 20 g		Kompot 300 ml Zupa gołąbkowa z ziemniakami i ryżem 400 g (MIE) Makaron gotowany 200 g Potrawka warzywna dietetyczna 150 g Kalafior gotowany 100 g Galantyna wieprzowo-d robiowa 100 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,8 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 344,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 41,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-24 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Paszтет domowy 60 g (MIE) Ogórki kiszzone 40 g Mixsałat 10 g Piers wędzona z indyka 20 g Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa gołąbkowa z ziemniakami i ryżem 400 g (MIE) Makaron razowy gotowany 200 g Potrawka warzywna z ciecierzycą 150 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 wieprzowo-drobiowa 100 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 099,1 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 215,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 30
2024-10-25 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pasta jajeczno rybna ze szczypiorkiem 60 g (JAJ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Szynka wiejska 20 g (MIE)		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL) Pierogi ruskie okraszone oliwą 200 g (BIA, GLU) Dymia pieczona 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 329,4 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 suma cukrów prostych [g] 47,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-25 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta jajeczno rybna ze szczypiorkiem 60 g (JAJ) Sałata 10 g Ogórek 50 g Szynka wiejska 20 g (MIE) Jogurt 100 ml (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta z fasoli 50 g	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL) Makaron razowy gotowany 200 g Potrawka z dynii i cukinii 170 g Surówka francuska 120 g (JAJ)	Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 492,2 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 suma cukrów prostych [g] 68
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) Szynka wiejska 40 g (MIE) Pomidor 50 g Ser żółty odtł. 30 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIE) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 100 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Szynka firmowa 30 g (MIE) Pomidor 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 224,5 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 70,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-26 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 30 g (BIA) Kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA)	Szynka włoska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA , GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g	Galaretka z owocami 200 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) 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] 2 357,4 Białko ogółem [g] 140,5 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 suma cukrów prostych [g] 65,7
2024-10-27 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) 50 g (BIA) Dżem 25 g Szynka drobiowa 20 g		Zupa krupnik z kaszą perłową 400 ml (SEL) Kompot 300 ml Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 120 g (GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 50 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Pasta z kalafiora 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 177,5 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6 suma cukrów prostych [g] 38,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-27 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 50 g (BIA) Jabłko 1 szt Szynka drobiowa 20 g Kakao na mleku 350 ml (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z kaszą perłową 400 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 120 g (JAJ)	Kefir 150 ml	Pasta z kalafiora 40 g Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 50 g Pomidor 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 278 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 37,7
2024-10-28 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 (MIĘ) Pomidor 50 g Pierś wędzona z indyka 20 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)		Kompot 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 150 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 70 g (BIA) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,2 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 268,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 32,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-28 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 (MIĘ) Ogórek 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Jogurt 100 ml (BIA)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab w ziolach 30 g	Kompot 300 ml Barszcz ukraiński 400 ml (BIA , SEL) Potrawka z kurczakiem 150 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] 2 346,4 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,7 suma cukrów prostyh [g] 32,2
2024-10-29 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ , SEL)		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA , SEL) Sztuka mięsa w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa 120 g (GLU)		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczeń drobiowa dietetyczna 70 g Pomidor 50 g kiełbasa krakowska 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,5 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1 suma cukrów prostyh [g] 30

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-29 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Kefir 150 ml Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ , SEL)	Pieczyno 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 w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa 120 g (GLU)	Budyń b/c 200 ml (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczeń drobiowa dietetyczna 70 g Ogórki kiszone 50 g kiełbasa krakowska 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,1 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 43,5
2024-10-30 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA , GLU) kiełbasa kanapkowa 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Pasta warzywna 40 g		Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 400 ml (BIA , SEL) Kluski śląskie 200 g (GLU) Sos warzywno mięsny 150 g (MIĘ , SEL) Marchewka gotowana 120 g (BIA , GLU)		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta z wędzonką z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA) Marchewka w wiórkach 70 g Polędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,4 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 363 Błonnik pokarmowy [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 77,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-30 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo 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 Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 40 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 400 ml (BIA, SEL) Sos warzynno-mięsny 150 g (MIĘ, SEL) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g Kluski śląskie 200 g (GLU)	Jogurt 100 ml (BIA)	Pieczywo 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 Polędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 344,8 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 66,6
2024-10-31 czwartek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Szynka drobiowa 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Twarożek homogenizowany 50 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa z groszku cukrowego z ziemniakami 350 g (BIA, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Bukiet warzyw 120 g		Pieczywo 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] 2 167,2 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 40,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-31 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Jogurt 100 ml (BIA) Hummus z suszonymi pomidorami 40 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa szynkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa z grozku cukrowego z ziemniakami 400 g (BIA , SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU , MIĘ) Sos koperkowy 50 g (BIA , GLU , SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	Kisiel z owocami b/c 200 ml	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] [kcal] 2 483,3 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Błonnik pokarmowy [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 suma cukrów prostyh [g] 61,3