

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-21 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 40 g (MIE) Pasta warzywna 40 g		Kompot 300 ml Zupa wielowarzywna 400 ml (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka gotowana z olejem 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Sałata 10 g Szynka drobiowa 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 445,3 Białko ogółem [g] 155,3 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 62,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 30 g Szynka włoska 40 g (MIE) Pomidor 50 g Humus z pomidorami 40 g Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 40 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa fasolowa 400 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 200 g Ziemniaki gotowane 200 g	Jogurt 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 396,7 Białko ogółem [g] 160,4 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 60,8
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Sałata 10 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Szynka wiejska 40 g (MIE) Ser biały 40 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Bukiet jarzyn 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Miód naturalny 25 g Szynka galicyjska 20 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 241,7 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 74,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-22 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Ogórek 50 g Ser biały 40 g (BIA) Maślanka 150 ml	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (BIA , SEL) Gulasz węgierski 160 g (GLU , MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g	Owoc 1 szt	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Jabłko 1 szt Szynka galicyjska 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,8 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 382,7 Błonnik pokarmowy [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 123
2024-12-23 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Cykorja 40 g Sałatka makaronowa z szynką 100 g		Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA , GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kalafior gotowany 200 g		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 40 g kiełbasa szynkowa 40 g Twarożek wiejski 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 49,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-23 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałatka makaronowa z szynką ,ogórkiem i koperkiem 100 g Sałata 10 g Jogurt naturalny 150 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 40 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g	Serek homogenizowany 100 g (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 40 g Twarożek wiejski 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 520,6 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 58,4
2024-12-24 wtorek	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) 90 g (BIA) Dżem 25 g		Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ryba po grecku 50 g (SEL, RYB) kapusta wigilijna 100 g Sałatka śledziowa 100 g Pasta z tuńczyka i sera 50 g (BIA) Ciasto 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 333,5 Białko ogółem [g] 152 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 51,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-24 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jabłko 1 szt twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Kefir 150 ml	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta z fasoli 30 g	Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Filet z mintaja na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej 200 g	Galaretka owocowa b/c 200 g	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ryba po grecku 50 g (SEL, RYB) kapusta wigilijna 100 g Pasta z tuńczyka i sera 50 g (BIA) Sałatka śledziowa 100 g Ciasto 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,6 Białko ogółem [g] 157,1 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 336,7 Błonnik pokarmowy [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostyh [g] 70,9
2024-12-25 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Schab w ziółach 20 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)		Kompot 300 ml Rosół z makaronem 400 ml (SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU) Schab pieczony 100 g (MIĘ)		Pomidor 50 g Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Twarożek 30 g (BIA) Pasta warzywna z pieczoną dynią 50 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,4 Białko ogółem [g] 135,7 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 278 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostyh [g] 72,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-25 środa	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) Schab w ziołach 20 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Maślanka 150 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Rosół z makaronem 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g	Ciasto świąteczne 100 g (GLU)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Twarożek z oliwkami 30 g (BIA) Pasta warzywna z pieczoną dynią 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 326 Białko ogółem [g] 146,4 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 62
2024-12-26 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g Twarożek śmiet. 40 g (BIA) Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Szynka chłopska 40 g Pasta biała 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 119,6 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 69,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-26 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Papryka 50 g Szynka drobiowa 40 g Twarożek śmiet. 40 g (BIA) Jogurt naturalny 150 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z ogórkiem kiszonym 200 g	Ciasto świąteczne 100 g (GLU)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Szynka chłopska 40 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 497,7 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 44,3
2024-12-27 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) Pomidor 40 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Dżem 25 g Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Gulasz warzywny z cukinią, pomidorami i brokułem 180 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana z olejem 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA) Dżem 25 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 527,1 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 407,7 Błonnik pokarmowy [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 108,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-27 piątek	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) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA , SEL) Sałata pekińska z jogurtem 200 g (GLU) Gulasz warzynny z cukinią, pomidorem i ciecierzycą 180 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU)	Jogurt 100 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA) Jabłko 1 szt Ogórki kiszzone 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 413,4 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 381,2 Błonnik pokarmowy [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 79,1
2024-12-28 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Twarożek wiejski 40 g (BIA) Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z zacierką 400 ml (BIA , SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 231,5 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 45

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-28 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 40 g Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Twarożek wiejski 40 g (BIA) Ogórek 50 g Maślanka 150 ml	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z zacierką 400 ml (BIA , SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z masłem 200 g (GLU)	Serek homogenizo wany 100 g (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka wielowarzyw na z kaszą bulgur 100 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,7 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 34,1
2024-12-29 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 40 g Szynka słowiańska 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA)		Kompot 300 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 200 g Zupa grycikowa 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Ryż gotowany 200 g Dyńa pieczona 200 g		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Ser biały 40 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,9 Białko ogółem [g] 158,8 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 372,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 47,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-29 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Szynka słowiańska 40 g (MIE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Jogurt naturalny 150 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Ryż brązowy 200 g Sos jarzynowy 50 g (SEL) Surówka z marchewki i pora z oliwą 200 g	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka galicyjska 40 g (MIE) Ser biały 40 g (BIA) Ogórki kiszzone 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 600,4 Białko ogółem [g] 152,2 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 51,3
2024-12-30 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Schab pieczony 40 g (MIE) Humus z kaszy gryczanej 40 g Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Zupa marchwianka z makaronem 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIE) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) kiełbasa szynkowa 20 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 126 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 330 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 67,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-30 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Schab pieczony 40 g (MIĘ) Humus z kaszy gryczanej 40 g Ogórek 50 g Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 300 ml Zupa pieczarkowa 400 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Surówka colesław 200 g (JAJ)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg wiejski z oliwkami 90 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 20 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 120,5 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 63,8
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g Pomidor 50 g		Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g (BIA) Makaron gotowany 200 g Sos szpinakowy z tofu 160 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kalafior gotowany 120 g Pierś wędzona z indyka 40 g twarożek ze szpinakiem 40 g (BIA) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 093,7 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 330 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 42

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-31 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka firmowa 40 g (MIE) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g Ogórki kiszzone 120 g Maślanka 150 ml	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta kanapkowa 40 g	Kompot 300 ml Zupa ziemniaczan a 400 g (BIA) Makaron razowy gotowany 200 g Sos szpinakowy z tofu 160 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g	Owoc 1 szt	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 40 g Hummus ze szpinakiem 40 g Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,1 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 70,6