

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-11 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 50 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Mix sałat 10 g		Kompot 300 ml Zupa warzywna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet jarzyn z oliwą 120 g		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Szynka drobiowa 40 g Pasta warzywna 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 216,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,8 <b>Sól [g]</b> 5,5
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 5 g Twarożek ziołowy 30 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową i ziem. 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Jogurt 1 szt ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Pasta z ciecierzycy 40 g Ogórek 50 g Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 161,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 58,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49 <b>Sól [g]</b> 4,9
2025-01-12 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Pasta warzywna 50 g		Kompot 300 ml Zupa z cukinii z zacierką 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Gulasz drobiowy 180 g Marchewka gotowana z olejem 120 g Ryż gotowany 200 g		Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) Miód naturalny 25 g Pomidor 50 g szynkowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 481 <b>Białko ogółem [g]</b> 131,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 365,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 56,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,7 <b>Sól [g]</b> 5,2

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-12 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Pasta warzywna 50 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Szynka galicyjska 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz drobiowy 150 g Ryż brązowy 200 g Surówka colesław 120 g ( <b>JAJ</b> )	Mandarynka 1 szt	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) Jabłko 1 szt szynkowa 20 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,2</b> <b>Białko ogółem [g] 125,9</b> <b>Tłuszcz [g] 59,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 320,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 65,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27</b> <b>suma cukrów prostych [g] 83</b> <b>Sól [g] 6,2</b>
2025-01-13 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Serek śmiet. 40 g ( <b>BIA</b> )		Kompot 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kalafior gotowany 120 g		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Szynka chłopska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,3</b> <b>Białko ogółem [g] 122,8</b> <b>Tłuszcz [g] 51,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,6</b> <b>Sól [g] 3,4</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-13 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Papryka 50 g Sałata 10 g Serek śmiet. 40 g ( <b>BIA</b> ) Jogurt naturalny 100 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Szynka wójtka 30 g ( <b>MIĘ</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej b/c 120 g Pulpety warzywne 110 g Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Serek homogenizowany 100 g ( <b>BIA</b> ) Wafle ryżowe 2 szt	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Szynka chłopska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Ogórki kiszzone 50 g szynka wiejska 20 g ( <b>MIĘ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 085,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,7 <b>Sól [g]</b> 3,4
2025-01-14 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g ( <b>BIA, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) Dżem 25 g Szynka staropolska 20 g ( <b>MIĘ</b> )		Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko z kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Dyńa gotowana 120 g		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 80 g Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 535,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,5 <b>Sól [g]</b> 3,8

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-14 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) Szynka staropolska 20 g ( <b>MIE</b> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Pasta z fasoli 30 g	Kompot 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka francuska b/c 120 g ( <b>JAJ</b> )	Galaretka owocowa 200 g	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,5</b> <b>Białko ogółem [g] 137,4</b> <b>Tłuszcz [g] 89,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 307,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 56,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,5</b> <b>Sól [g] 4,5</b>
2025-01-15 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Szynka galicyjska 40 g ( <b>MIE</b> ) Pomidor 50 g Ser biały 40 g ( <b>BIA</b> )		Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 400 ml Schab pieczony 100 g ( <b>MIE</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> )		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Szynka włoska 40 g ( <b>MIE</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006</b> <b>Białko ogółem [g] 122,3</b> <b>Tłuszcz [g] 55,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 266,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 38,5</b> <b>Sól [g] 2,7</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-15 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Ogórek kiszony 50 g Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Szynka wójta 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 400 ml Schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 g	Kefir 100 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 50 g Pasta z zielonego groszku 30 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 983,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 71 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 233,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 19,4 <b>Sól [g]</b> 3,2
2025-01-16 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>BIA</b> ) Szynka drobiowa 40 g Sałatka z pomidora 80 g Szynka w siatce 20 g ( <b>MIĘ</b> )		Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 80 g ( <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) sałata pekińska z jogurtem 120 g ( <b>BIA</b> )		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Szynka chłopska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Pasta warzywna 40 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 154,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 56,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,4 <b>Sól [g]</b> 4,1

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-16 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Sałatka z pomidora 80 g Szynka w siatce 20 g ( <b>MIE</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) sałata pekińska z jogurtem 120 g ( <b>BIA</b> )	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Szynka chłopska 40 g ( <b>MIE</b> ) Pasta warzywna 40 g Papryka 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 248,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 72,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,9 <b>Sól [g]</b> 4,8
2025-01-17 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pomidor bs 80 g Mix sałat 10 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) twaróg (ser biały) 80 g ( <b>BIA</b> )		Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak duszony 200 g Filet z mintaja gotowany na parze 100 g ( <b>RYB</b> )		Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek wiejski z natką pietruszki 90 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 50 g Pierś wędzona z indyka 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 008,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 132 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 239,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,7 <b>Sól [g]</b> 3,4

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-17 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) Mixsałat 10 g Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z koperkiem 30 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Filet z mintaja panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g	Jogurt 1 szt ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Twarożek wiejski z natką pietruszki 90 g ( <b>BIA</b> ) Ogórki kiszone 50 g Pierś wędzona z indyka 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,5</b> <b>Białko ogółem [g] 101,2</b> <b>Tłuszcz [g] 69,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 245,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 35,2</b> <b>Sól [g] 4,6</b>
2025-01-18 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Wędzonka krótoszyńska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Pomidor 50 g Twarożek śmietankowy 40 g ( <b>BIA</b> )		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem b/z 400 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) Mus owocowy 150 g Jabłka prażone 120 g		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 50 g kiełbasa krakowska 40 g Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g ( <b>SEL</b> ) Pasta z marchewki 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,6</b> <b>Białko ogółem [g] 97</b> <b>Tłuszcz [g] 65,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 252,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,5</b> <b>Sól [g] 3,8</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-18 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Twarożek śmietankowy 40 g ( <b>BIA</b> ) Ogórek 50 g Kefir 150 ml	Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Szynka włoska 30 g ( <b>MIĘ</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Naleśniki razowe ze szpinakiem i serem 300 g ( <b>BIA, JA J</b> ) Jabiko 1 szt	Serek homogenizowany nat. 100 g ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g ( <b>SEL</b> ) Pasta z marchewki 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,9</b> <b>Białko ogółem [g] 92,9</b> <b>Tłuszcz [g] 63,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 269,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,6</b> <b>Sól [g] 3,7</b>
2025-01-19 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Szynka słowiańska 40 g Pomidor 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Ser biały 30 g ( <b>BIA</b> )		Kompot 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) Pieczeń wieprzowa duszona 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pieczeniowy 50 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka gotowana na parze 120 g Ciasto 50 g ( <b>GLU</b> )		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Twarożek wiejski 50 g ( <b>BIA</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085</b> <b>Białko ogółem [g] 120,6</b> <b>Tłuszcz [g] 64</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 272,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 46,3</b> <b>Sól [g] 3,1</b>



## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-19 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Szynka słowiańska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 50 g Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) Pieczeń wieprzowa duszona 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pieczeniowy 50 g Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka wielowarzywna 120 g Ciasto 50 g ( <b>GLU</b> )	Ciasto drożdżowe 70 g ( <b>GLU</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 50 g Twarożek wiejski 50 g ( <b>BIA</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 423,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 141,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 51,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,6 <b>Sól [g]</b> 6,1
2025-01-20 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g ( <b>BIA</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 50 g Sałata 10 g kielbasa krakowska 20 g		Kompot 300 ml Zupa grysikowa z ziem. 400 ml Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) sałatka z buraków 120 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> ) Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g Ser biały 40 g ( <b>BIA</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 129,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 128 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,8 <b>Sól [g]</b> 3,8

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-20 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Szynka staropolska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Humus 40 g Ogórek 50 g Jogurt naturalny 100 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Margaryna 5 g Szynka firmowa 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Zupa z fasolki szparagowej z ziem. 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 120 g ( <b>JAJ</b> ) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Kompot 300 ml	Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałata 10 g Ser biały 40 g ( <b>BIA</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,3</b> <b>Białko ogółem [g] 137,8</b> <b>Tłuszcz [g] 95,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 65,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,1</b> <b>Sól [g] 4,8</b>

P.P.H."KUDASZEWICZ"

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

### **Oznaczenia alergenów:**

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