

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-02-01 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA , GLU) Ogonówka 50 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Twarożek śmietankowy 40 g (BIA)	szynka wiejska 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Noga z kurczaka gotowana 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Bukiet warzyw 200 g		Kiełbasa krakowska 40 g Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml Ser biały 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,2 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 5 WW [Por] 30,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ogonówka 50 g Ogórki 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Jogurt 100 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) szynka wiejska 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z rzodkiewką 40 g (BIA)	Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) Udko kurczaka pieczone 150 g	Serek homogenizo wany 100 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Mandarynka 75 g	kiełbasa krakowska 40 g Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Herbata 300 ml Ser żółty 20 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,7 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Błonnik pokarmowy [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 6,1 WW [Por] 33,4
2025-02-02 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Wędzonka krotochyńska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml Pasta z twarogu i szynki 30 g (BIA)		Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (BIA , SEL) Bitka wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Marchewka gotowana 200 g (BIA , GLU)		Szynka drobiowa 40 g Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta warzywna 40 g Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,5 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 4,7 WW [Por] 32,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-02-02 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wędzonka krótoszyńska 40 g (MIĘ) Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Herbata 300 ml Pasta z twarogu i szynki 30 g (BIA) Papryka 60 g Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Schab pieczony 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (BIA , SEL) Bitka wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z selera i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml	Koktajl mleczno owocowy 150 ml (BIA)	Szynka drobiowa 50 g Sałatka z ogórkiem kiszonym 100 g Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Błonnik pokarmowy [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 60 Sól [g] 5,7 WW [Por] 31,7
2025-02-03 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 5 g (BIA) Ser biały 40 g (BIA)		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Gulasz drobiowy 140 g Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sałatka z got.buraka 80 g		Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Szynka rzeź 20 g Sałatka z brokuła,jajka i pomidora 100 g (JAJ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,3 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 6,3 WW [Por] 31,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-02-03 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ser żółty 20 g (BIA) Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Pasta z fasoli 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Gulasz drobiowy 140 g Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml	Jogurt 150 ml (BIA)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Szynka rzeź 20 g Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 100 g (JAJ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 524,7 Białko ogółem [g] 135,5 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 7,1 WW [Por] 35,6
2025-02-04 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa kanapkowa 50 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pomidor 80 g Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml twaróg 40 g (BIA) ketchup 10 g		Sos pomidorowy 50 g (SEL) Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Pulpety drobiowe gotowane 100 g Fasolka szparagowa 120 g Kiełbasa drobiowa 30 g		Pasta z makreli i twarogu z natką 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Pomidor 80 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 945,6 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 47,3 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 3,8 WW [Por] 29,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-02-04 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kiełbasa kanapkowa 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Papryka 80 g Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Herbata 300 ml twaróg 40 g (BIA) Jogurt 100 ml (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wiejska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 300 ml Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) Fasolka szparagowa 120 g	Mus owocowy 100 g	Pasta z makreli i twarogu z natką 70 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Herbata 300 ml kiełbasa drobiowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,5 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 43,3 Sól [g] 5,4 WW [Por] 30,4
2025-02-05 środa	IMW dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Pomidor 80 g Mixsałat 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 150 g (GLU) kiełbasa szynkowa 30 g		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (SEL) Pierogi z serem 350 g (BIA, GLU) Sos owocowy 100 g Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa diet. 100 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 601,8 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sól [g] 5 WW [Por] 33,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-02-05 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Pomidor 80 g Mixsałat 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) kiełbasa szynkowa 30 g Maślanka 100 ml	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 30 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia duszona 120 g	Maślanka 150 ml	Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Herbata 300 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 524,1 Białko ogółem [g] 142,7 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sól [g] 5,9 WW [Por] 32,2
2025-02-06 czwartek	IMW dieta łatwostrawna		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Sałata 10 g Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka w siatce 40 g Pomidor 80 g pasta twarogowa z czubrycą 40 g (BIA)		Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i ryżem 400 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kalafior gotowany 200 g		Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 60 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 312,3 Białko ogółem [g] 156,1 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 5 WW [Por] 30,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-02-06 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Salata 10 g Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka w siatce 40 g Pomidor 80 g pasta twarogowa z czubrycą 40 g (BIA) Serek homogenizowany 100 g (BIA)		Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i ryżem 400 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kalafior gotowany 200 g		Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 60 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 192,9 Białko ogółem [g] 155,2 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 267,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 46,3 Sól [g] 4,9 WW [Por] 26,8
2025-02-07 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA) Twarożek wiejski 100 g (BIA) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml		Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Warzywa po grecku 120 g Kompot owocowy 300 ml		Pasta z tuńczyka,jajka z natką 40 g (JAJ) Herbata 300 ml Pomidor 80 g Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ser biały 50 g (BIA) Dżem 25 g Pasta warzywna 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 386,7 Białko ogółem [g] 152,4 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 5,2 WW [Por] 32,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-02-07 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Herbata 300 ml Jogurt 100 ml (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Humus z sezamem 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Filet z miruny smażony 100 g (RYB) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka z kapusty kiszonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Budyń 200 ml (BIA)	Pasta z tuńczyka, jajka z natką 40 g (JAJ) Herbata 300 ml Papryka konserwowa 80 g Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ser biały 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 215,4 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 6,4 WW [Por] 31,3
2025-02-08 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 80 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Paszтет drobiowy 70 g Szynka chłopska 30 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ćwikła 120 g Szpinak duszony 200 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Pomidor 80 g Szynka drobiowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 959,6 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 253,2 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 4,7 WW [Por] 25,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-02-08 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 80 g Pasztet drobiowy 100 g Szynka chłopska 30 g (MIE) Kefir 150 ml	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (BIA, GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Cwikła 120 g Ryż brązowy 180 g	Jogurt 100 ml (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Pomidor 80 g Szynka drobiowa 30 g Ogórek 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,3 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 57 Sól [g] 4,8 WW [Por] 28,4
2025-02-09 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Wędzonka krótoszyńska 50 g (MIE) Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Sałata 10 g ser twarogowy z czarnuszką 40 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIE) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn 120 g Dynia gotowana 200 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 150 g (GLU) szynka wiejska 50 g Pasta z marchewki z czarnuszką 50 g szynka wiejska 40 g Ogórek kiszony 90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 261,1 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sól [g] 6,6 WW [Por] 32,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-02-09 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g ser twarogowy z czarnuszką 40 g (BIA) Jogurt 100 ml (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g	Owoc 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) szynka wiejska 50 g Ogórki kiszzone 90 g Pasta z ciecierzycy 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 081,7 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sól [g] 5,5 WW [Por] 27,6
2025-02-10 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Kiełbasa podwawelska na ciepło 110 g Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 60 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos pieczeniowy 50 g Pieczeń wieprzowa duszona 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU)		Sałata 10 g masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 150 g (ŻYT) Paprykarz rybny z pomidorami i ryżem 70 g Ser biały 40 g (BIA) Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 213,6 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 277,1 Błonnik pokarmowy [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 7,6 WW [Por] 27,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-02-10 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Kiełbasa podwawelska na ciepło 110 g Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 80 g Maślanka 100 ml	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 40 g Kajzerka 1 szt (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos pieczeniowy 50 g Pieczeń wieprzowa duszona 110 g (MIĘ) Surówka wielowarzyw na 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Salata 10 g masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Paprykarz rybny z pomidorami i ryżem 70 g Ogórek 70 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 837,7 Białko ogółem [g] 152,9 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 396,2 Błonnik pokarmowy [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 9,4 WW [Por] 39,4