

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-01 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Szynka włoska 40 g (MIE) Pomidor 40 g Ser mozarella 40 g		Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa czysta 350 ml (SEL) Kotlet pożarski 100 g (GLU, JAJ, MIE) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka gotowana z olejem 200 g		Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,6 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 68,5
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIE) Hummus z suszonymi pomidorami 40 g Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Kotlet pożarski 100 g (GLU, JAJ, MIE) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 200 g (JAJ)	Jogurt naturalny 100 g	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) 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] [kcal] 2 327,5 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 48,9
	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 wiejska 40 g (MIE) Pomidor 30 g Sałata 10 g Ser żółty odtł. 20 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa krupnik 400 ml (SEL) Gulasz węgierski 160 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Miód naturalny 25 g Szynka galicyjska 20 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,3 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 57

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-02 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Ogórek 30 g Sałata 10 g Ser żółty odtł. 20 g (BIA) Jogurt naturalny 100 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (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) 60 g (BIA) Jabłko 1 szt Szynka galicyjska 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,7 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 367,2 Błonnik pokarmowy [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostyh [g] 96,9
2024-12-03 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałatka z brokułem i pomidorem 100 g		Kompot 300 ml Sztuka mięsa w sosie jasnym 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z oliwą 200 g (GLU) Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL)		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 40 g Mix sałat 10 g Twarożek wiejski 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,6 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 268,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostyh [g] 33,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-03 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka firmowa 40 g (MIE) Sałatka z brokułem, serem i pomidorem 100 g Sałata 10 g Jogurt naturalny 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIE)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Sztuka mięsa w sosie jasnym 90 g (MIE) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z oliwą 120 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 80 g	Serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 40 g Mix sałat 10 g Twarożek wiejski 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 289,2 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 40,2
2024-12-04 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pierś wędzona z indyka 40 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Pasta z kalafiora 40 g		Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 400 ml (BIA , SEL) Sos boloński 150 g (GLU , MIE) Makaron gotowany 200 g Kalafior gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 60 g (BIA) Pomidor 50 g Szynka słowiańska 20 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 140,2 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 49,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-04 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 40 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Pasta z kalafiora 40 g Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab pieczony 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 400 ml (BIA, SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron razowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jałta, jogurtu 200 g (BIA)	Galaretka 200 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 60 g (BIA) Pomidor 50 g Szynka słowiańska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 419,1 Białko ogółem [g] 142,1 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 269,2 Błonnik pokarmowy [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 73,8
2024-12-05 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor 40 g Ser mozzarella 20 g Rukola 10 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU)		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Szyneł wieprzowy got. 100 g (MIĘ) Sos jarzynowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Schab słowiański 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Ser żółty odtł. 20 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 286,8 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 55

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-05 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórek 40 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Ser mozzarella 20 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Sznycel wieprzowy 100 g (MIĘ) Sos jarzynowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka francuska 200 g (JAJ)	Kefir 150 ml	Schab słowiański 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ser żółty odtł. 20 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 288,9 Białko ogółem [g] 134,6 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 269,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 37,1
2024-12-06 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Paprykarz domowy diet. 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)		Kompot 300 ml Zupa z groszkiem cukrowym 400 g (BIA, SEL) Naleśniki z serem 250 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Szynka drobiowa 20 g Sałata 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 010 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 61,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-06 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 60 g Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (BIA , JAJ) Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Makaron razowy gotowany 200 g Sos szpinakowo twarogowy 150 g (BIA)	Kisiel z owocami 200 ml	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Jabłko 1 szt Szynka drobiowa 20 g Sałata 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,3 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 283,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 76,8
2024-12-07 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Szynka wójta 40 g (MIE) Pomidor 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIE , GOR) Sos koperkowy 50 g (BIA , GLU , SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Marchewka gotowana z oliwą 200 g (BIA , GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 40 g Pomidor 40 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 40 g (BIA) Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,3 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 73,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-07 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wójta 40 g (MIĘ) Pomidor 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 20 g Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałata pekińska z jogurtem 200 g (BIA)	Jogurt 100 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 40 g Ogórek 40 g Humus ze szpinakiem 30 g Ogórek 60 g Papryka 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 415 Białko ogółem [g] 141,9 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 60,4
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Wędzonka krótoszyńska 40 g (MIĘ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Twarożek wiejski 40 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 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Sałatka wielowarzyw na z kaszą bulgur 120 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 063,7 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 47,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-08 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) Ogórek 40 g Sałata 10 g Twarożek wiejski 40 g Maślanka 100 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa zmasłem 120 g (GLU) Surówka z pora ,marchewki i jabłka z oliwą 120 g	Wafle ryżowe 2 szt Serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 120 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 277 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 38,4
2024-12-09 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza jaglana na mleku 350 ml (BIA) Szynka słowiańskiego 40 g (MIĘ) Pomidor 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa grysikowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) Ryż gotowany 200 g Dynia pieczona z oliwą 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 053,7 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 26,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-09 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka słowiańska 40 g (MIĘ) Pomidor 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g Jogurt naturalny 100 g		Kompot 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) Ryż gotowany 200 g Surówka z marchewki i pora z oliwą 200 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 40 g Sałata 10 g Pasta czosnkowa z fasolą 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 281,2 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 50,4
2024-12-10 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ryż gotowany 200 g Pomidor 40 g Pasta warzywna 40 g Sałata 10 g Ser żółty odtł. 50 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa marchwianka z makaronem 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) 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 wiejski z oliwkami 70 g (BIA) Pierś wędzona z indyka 20 g Pomidor 70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 245,9 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 358,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 62,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-10 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórek 50 g Ser żółty odł 50 g (BIA) Humus z kaszy gryczanej 30 g Sałata 10 g Kefir 150 ml	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa pieczarkowa 400 ml (BIA , SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 200 g (JAJ)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twaróg wiejski z oliwkami 70 g (BIA) Pierś wędzona z indyka 20 g Pomidor 70 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostyh [g] 64,2