

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-11 piątek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 150 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Owsianka na mleku 350 ml (<i>BIA, GLU</i>) Pasta rybna 60 g (<i>BIA</i>) Pomidor 50 g Sałata 10 g Serek homogenizowany naturalny 40 g (<i>BIA</i>)		Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (<i>SEL</i>) Kopytka 200 g (<i>GLU</i>) Gulasz warzywny z fasolką szparagową 180 g Buraczki 120 g (<i>GLU</i>)		Pieczywo pszenne 150 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Jajko gotowane na miękko 1 szt (<i>JAJ</i>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<i>JAJ, SEL</i>) twaróg chudy (ser biały) 60 g (<i>BIA</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 187 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 71,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 150 g (<i>ŻYT</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Pasta rybna 60 g (<i>BIA</i>) Pomidor 50 g Sałata 10 g twaróg homogenizowany naturalny 40 g (<i>BIA</i>)	Pieczywo razowe 50 g (<i>ŻYT</i>) masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (<i>SEL</i>) Makaron razowy gotowany 200 g Gulasz warzywny z fasolką szparagową 180 g Surówka z kapusty włoskiej 120 g	Kefir 100 ml	Pieczywo razowe 150 g (<i>ŻYT</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Jajko gotowane na miękko 1 szt (<i>JAJ</i>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<i>JAJ, SEL</i>) Ser żółty 40 g (<i>BIA</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 367 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Błonnik pokarmowy [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 75,9
2024-10-12 sobota	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 150 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 350 ml (<i>BIA</i>) Szynka wędzona 40 g (<i>MIE</i>) Pomidor 30 g Sałata 10 g Pasta warzywna 40 g		Kompot 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (<i>BIA, SEL</i>) Pieczeń rybna 100 g (<i>RYB</i>) Sos koperkowy 50 g (<i>BIA, GLU, SEL</i>) Bukiet jarzyn 120 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (<i>GLU</i>)		Pieczywo pszenne 150 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 50 g Pomidor 50 g Twarożek z selerem naciowym 40 g (<i>BIA</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 021,8 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 suma cukrów prostych [g] 84,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-12 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 (MIE) Pomidor 30 g Sałata 10 g Pasta warzywna 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Pieczeń rybna 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU)	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 50 g Ogórek 50 g twarożek z selerem 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 101,5 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 92,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 76,3
2024-10-13 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) Pierś wędzona z indyka 40 g kiełbasa kanapkowa wp. 20 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 90 g		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100 g Sos warzywny 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka gotowana z oliwą 120 g (BIA, GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 40 g (MIE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 084,8 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Błonnik pokarmowy [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 69,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-13 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 40 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 90 g kiełbasa kanapkowa wp. 20 g	Wędlina 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Pierś drobiowa gotowana 100 g Sos warzywny 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem i oliwą 120 g	Jogurt naturalny 100 g	Salata 10 g Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 101,3 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 276 Błonnik pokarmowy [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 suma cukrów prostych [g] 76,6
2024-10-14 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 galicyjska 40 g (MIĘ) Jajko gotowane na miękko 1 szt (JAJ) Pomidor 40 g Mixsałat 10 g		Kompot 300 ml Zupa krupnik jęczmienny z zieleciną 400 ml (SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Buraczki 120 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor 40 g Twaróg ziołowy 50 g (BIA) Schab słowiański 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 077,5 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 239,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,5 suma cukrów prostych [g] 42,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-14 poniedziałek	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) Pomidor 40 g Mixsałat 10 g Jajko gotowane na miękko 1 szt (JAJ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik jęczmienny z zieleniną 400 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU , MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty włoskiej 120 g	Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twaróg ziołowy 50 g (BIA) Pomidor 50 g Schab słowiański 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 012,2 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 265,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1 suma cukrów prostych [g] 42,4
2024-10-15 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki błyskawiczne na mleku 350 g (BIA) Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g Pomidor 40 g Szynka włoska 20 g (MIĘ)		Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pyzy ziemniaczane z mięsem 250 g Sałatka z dynią pieczoną i pomidorami 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Szynka drobiowa 50 g Hummus z kaszy z suszonymi pomidorami 40 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 120,6 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,2 suma cukrów prostych [g] 36,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-15 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta kanapkowa z wędzonką 40 g Pomidor 40 g Szynka włoska 20 g (MIĘ)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab w ziołach 30 g	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Sałatka z dynią pieczoną i pomidorami 120 g	Kisiel z owocami 200 ml	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Hummus z kaszy z suszonymi pomidorami 40 g Papryka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 804,1 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 266,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 34,8
2024-10-16 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor 40 g Polędwica sopocka 20 g		Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU , MIĘ) Kompot 300 ml Zupa ziemniaczan a 400 g (BIA) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 120 g		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Paszтет z cukinii 50 g Szynka wp 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,5 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 271 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 suma cukrów prostych [g] 43,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-16 środa	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 50 g Ser żółty 20 g (BIA)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek homogenizo wany 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ziemniaczan a 400 g (BIA) Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i oliwą 120 g	Kefir 150 ml	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Paszтет z cukinii 50 g Szynka wp 20 g Ogórki kiszzone 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,9 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,2 suma cukrów prostych [g] 68,7
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kaszka kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Szynka wójta 20 g (MIĘ)		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL) Pierogi z serem 200 g (BIA, GLU) Mus owocowy 150 g Jabłka prażone 100 g		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,7 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 253,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 suma cukrów prostych [g] 54,3
2024-10-17 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Szynka wójta 20 g (MIĘ) Pomidor 50 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL) Jabłko 1 szt Pierogi z serem 200 g (BIA, GLU) Mus owocowy 150 g	Galaretka owocowa 200 g	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Twarożek ziołowy 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,4 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 254,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 57,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-18 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidor 40 g		Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleniną 350 ml (SEL) Filet z mintaja gotowany na parze 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku 120 g		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka warzywna z serem i kaszą 120 g (BIA, GLU, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 329,5 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 suma cukrów prostych [g] 29,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórek 40 g twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Jabłko 1 szt	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleniną 400 ml (SEL) Filet z mintaja gotowany na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Jogurt 100 ml (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka warzywna z tofu i kaszą 120 g (BIA, GLU, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 346,4 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Błonnik pokarmowy [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 suma cukrów prostych [g] 44
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pasta warzywna 40 g		Kompot 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Makaron gotowany 200 g Sos mięsny 140 g (MIĘ) Sałatka z dynią pieczoną i pomidorem 120 g		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Schab w ziołach 20 g Pomidor 40 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 983,1 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 287 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 suma cukrów prostych [g] 48,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-19 sobota	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) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pasta warzywna 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Sos mięsny 140 g (MIĘ) Makaron razowy gotowany 200 g Sałatka z dynią pieczoną i pomidorami 120 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Ser żółty 20 g (BIA) Papryka 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,3 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 202,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 36,6
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 40 g Paszтет drobiowy dietet. 50 g Jajko gotowane na miętko 1 szt (JAJ)		Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (BIA) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA , GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Cukinia grilowana oliwą 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka włoska 30 g (MIĘ) Pomidor 40 g Twarożek homogenizo wany naturalny 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,7 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 248,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 48,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-10-20 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml zupa jarzynowa dietetyczna 350 ml (SEL) Paszтет drobiowy dietet. 50 g Jajko gotowane na miętko 1 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g	Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (BIA) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA , GLU) Kasza gryczana gotowana 200 g Cukinia grilowana z oliwą 120 g	Budyń 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka włoska 30 g (MIĘ) Pomidor 40 g Twarożek homogenizo wany naturalny 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,5 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 249,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 suma cukrów prosty ch [g] 40,8

P.P.H."KUDASZEWICZ"

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

Oznaczenia alergenów:

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