

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-21 piątek	IMW dieta łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA) Pomidor b/s 80 g Margaryna 15 g Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml Ser biały 40 g (BIA) Filet kruchy 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa jarzynowa dietetyczna 350 ml (SEL) Ryba na parze 100 g (RYB) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Szynka drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna 15 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 840,5 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 92,3 Sól [g] 5,9 WW [Por] 30,3
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Zupa dietetyczna 350 ml (SEL) Filet kruchy 40 g Ser żółty 30 g (BIA) Ogórek 60 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Polędwica sopocka 30 g Margaryna 10 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Surówka colesław 200 g (JAJ) Ryba na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Galaretka owocowa 200 g	Szynka drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna 15 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,8 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sól [g] 7,7 WW [Por] 31,7
2025-02-22 sobota	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) Filet kruchy 40 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Udko gotowane 150 g Bukiet jarzyn 180 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g kiełbasa krakowska 40 g Pasta warzywna 90 g Pomidor bs 100 g	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,4 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 5,2 WW [Por] 31,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-22 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) Filet kruchy 40 g twarożek z rzodkiewką 90 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wiejska 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 180 g (GLU)	Serek homogenizo wany 100 g (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) kiełbasa krakowska 40 g Pasta warzywna 90 g Pomidor 100 g	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,8 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 80 Sól [g] 6,5 WW [Por] 31,3
2025-02-23 niedziela	IMW dieta łatwostrawna		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Wędzonka krótoszyńska 40 g (MIE) 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 (MIE) 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	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,4 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 4,8 WW [Por] 33,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-23 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 Zupa dietetyczna 350 ml (SEL) Pasta z twarogu i szynki 30 g (BIA) Papryka 60 g	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	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,2 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Błonnik pokarmowy [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 6 WW [Por] 34,7
2025-02-24 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 rzeż 20 g Sałatka z brokuła,jajka i pomidora 100 g (JAJ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,8 Białko ogółem [g] 129,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 6,7 WW [Por] 34,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-24 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) Zupa dietetyczna 350 ml (SEL) Ser żółty 20 g (BIA)	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	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 709 Białko ogółem [g] 141,9 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 393,2 Błonnik pokarmowy [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 7,7 WW [Por] 39,4
2025-02-25 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	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 073,7 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sól [g] 4,8 WW [Por] 29,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-25 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 Zupa dietetyczna 350 ml (SEL) twaróg 40 g (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	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 259,4 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 6,4 WW [Por] 32
2025-02-26 środa	IMW dieta łatwostrawna		Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Pomidor 80 g Mix sałat 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)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 638,9 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 340 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sól [g] 5 WW [Por] 34,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-26 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) Zupa dietetyczna 400 ml (SEL) kiełbasa szynkowa 30 g	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 Dymia 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)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 608,4 Białko ogółem [g] 143 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sól [g] 6,1 WW [Por] 34,6
2025-02-27 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	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 331,3 Białko ogółem [g] 157 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 5 WW [Por] 31

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-27 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Salata 10 g Pieczywo razowe 150 g (GLU , ZYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka w siatce 40 g Ogórek kiszony 80 g Zupa dietetyczna 400 ml (SEL) pasta twarogowa z czubrycą 40 g (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wójt a 30 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT)	Zupa pejzanka z ziemniakami ,pomidorami i ryżem 400 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 300 ml Salata pekińska z marchewką z olejem 120 g Sos pieczeniowy 50 g	Kefir 150 ml	Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pasta z zielonego grozku 70 g Papryka 60 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Herbata 300 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,3 Białko ogółem [g] 150,1 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sól [g] 6,4 WW [Por] 31,8
2025-02-28 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,jajk a 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	Koktajl mleczno owocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,6 Białko ogółem [g] 156,6 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 5,3 WW [Por] 33,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-28 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 Zupa dietetyczna 350 ml (SEL)	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)	Koktajl mleczno owocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 321,6 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 6,7 WW [Por] 33,9
2025-03-01 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) Cwikła 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	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 228,5 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Błonnik pokarmowy [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 96,1 Sól [g] 5,9 WW [Por] 31,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-01 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 Paszтет drobiowy 100 g Zupa dietetyczna 350 ml (SEL) Szynka chłopska 30 g (MIĘ)	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 , MIĘ) Ćwikła 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	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 543,6 Białko ogółem [g] 150,9 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 336,7 Błonnik pokarmowy [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 6,4 WW [Por] 33,9
2025-03-02 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo miesane 150 g (GLU , ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Wędzonka krótoszyńska 50 g (MIĘ) 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 (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn 120 g Dyńa 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	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sól [g] 6,7 WW [Por] 34,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-02 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Zupa dietetyczna 400 ml (SEL) ser twarogowy z czarnuszką 40 g (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ZYT)	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 (ZYT) szynka wiejska 50 g Ogórki kiszzone 90 g Pasta z ciecierzycy 40 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 210,8 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 5,8 WW [Por] 30,7
2025-03-03 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g kiełbasa krakowska 20 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa z ziem. 400 ml Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) sałatka z buraków 120 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g Ser biały 40 g (BIA)	Sok pomidorowy 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 323 Białko ogółem [g] 139 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 90,9 Sól [g] 4,6 WW [Por] 31,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-03 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml zupa jarzynowa dietetyczna 400 ml (SEL) Szynka staropolska 40 g (MIE) Hummus 40 g Ogórek 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Margaryna 5 g Szynka firmowa 30 g (MIE)	Zupa z fasolki szparagowej z ziem. 400 ml (BIA , SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU , MIE) Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Sałata 10 g Ser biały 40 g (BIA)	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,5 Białko ogółem [g] 138,5 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 5 WW [Por] 33,6