

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-02 czwartek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki konserwowej 80 g (MLE,) sałatkaz ogórka kiszzonego 80 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 836 mg		zupa z ciecierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 250 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 873 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 155 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) polędwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora, szczy piorku i koperku 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 558 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 294 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2122 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1361 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-02 czwartek	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 431 mg		zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 868 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 163 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) polędwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 330 ml (MLE,) Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 462 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2188 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1130 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-02 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 100 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 429 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 436 mg	płatki ows. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 162 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) polędwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 535 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 475 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2300 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1205 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-02 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-02 czwartek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego i papryki konserwowej 80 g (MLE ,) sałatkaz ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 773 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml (MLE , GLU ,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa z ciecierzycy ziemn. 350 ml (SOJ , GOR , GLU , SEL ,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL ,) sos pomidorowy 50 g (MLE , GLU , SEL ,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 979 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 179 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) polędwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 348 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 221 mg	kefir 220 g (MLE ,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2054 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1304 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-02 czwartek	podstawowa dziecięca	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU ,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego i papryki konserwowej 80 g (MLE ,) sałatkaz ogórka kiszzonego 80 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 824 mg	płatki ows. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	zupa z ciecierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL ,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 200 g (SEL ,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 793 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 143 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) połędwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora, szczy piorku i koperku 80 g Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 18 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2124 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1031 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-02 czwartek	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego i papryki konserwowej 80 g (MLE ,) sałatkaz ogórka kiszzonego 80 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 573 mg		zupa z ciecierzycy z ziemn./bezgl/ 350 ml (SOJ, GOR, SEL ,) risotto z mięsem wieprz. i jarz./bezgl/ 300 g (SEL ,) sos pomidorowy /bezglut/ 50 g (MLE, SEL ,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 934 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 172 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE ,) polędwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora, szczy piorku i koperku 80 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE ,) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 145 mg	kefir 220 g (MLE ,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2126 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 966 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,