

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-03 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 61 g (GLU,) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g mandarynka 2 szt 150 g Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 603 mg		zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkem 250 g (SOJ, MLE,) sur. z kapusty pek. i papr.z ziołami i oli wąż z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 517 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 39 g Sód 122 mg			herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 782 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 547 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2106 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 56 g Węgiel wodany ogółem 358 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 63 g Sód 1367 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g banan 300 g Energia kcal 588 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 248 mg		zupa koperko wa z ziemn. 350ml (MLE, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 202 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 647 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 426 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2124 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 52 g Węgiel wodany ogółem 354 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 970 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-03 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 230 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g banan 150 g Energia kcal 451 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 71 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 242 mg	kasza kukurydziana z rodzynekami 350 g (MLE,) Energia kcal 359 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 64 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 113 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 350 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot borówka wo-truska wo wy z cytryną 200 ml Energia kcal 736 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 129 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 207 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka zielona 20 g Energia kcal 346 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 36 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 261 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 56 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2298 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 365 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1153 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 387 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 64 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 582 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkiem 300 g (SOJ, MLE,) surówka z kapusty pekińskiej i papryki z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot truska wo-borówka wo wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 553 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 89 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 45 g Sód 128 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k.w. 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,) sałatka ryżowa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka zielona 20 g Energia kcal 520 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 90 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 478 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 30 g sałatka zielona 10 g Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 17 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 8 mg	Energia kcal 1836 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 50 g Węgiel wodany ogółem 310 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 70 g Sód 1242 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-03 piątek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka drob. "mas.Rzem" 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g banan 100 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 273 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 150 g (MLE,) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 48 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 100 g (MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 100 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 297 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 108 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) sałata zielona 10 g płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) Energia kcal 371 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 232 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z jabłkiem 50 g Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 47 mg	Energia kcal 1472 kcal Białko ogółem 52 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 237 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 710 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g mandarynka 2 szt 150 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 680 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 131 mg		zupa kalafiorowa z ziemn./bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) makaron z serem białym i boczkiem /bezglut./ 300 g (SOJ, MLE,) sur. z kapusty pek. i papr.z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 676 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 130 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g sałatka ryżowa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 712 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 343 mg	sok bobo fruit 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 2132 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 605 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,