

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-03 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 20 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 523 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 74 mg		zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truska wkowym 250 g (MLE,) sur. z marche wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 916 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 168 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 251 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia k cal 463 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 47 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2170 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 516 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 616 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 379 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) ryż z warzy wami 220 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 852 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 238 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 371 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 227 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2108 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 988 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-02-03 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g kietb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 504 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 318 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) ryż z warzy wami 250 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 884 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 145 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 240 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 543 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 377 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia k cal 2199 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 324 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1080 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) kietb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 487 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 330 mg	kasza kukurydziana z cząstkami banana 250 g (MLE,) Energia k cal 265 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 57 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 842 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 237 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 331 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 274 mg	drożdżówka z serem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia k cal 2294 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 335 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1118 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-03 poniedziałek	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,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 356 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 13 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 grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pułpeciki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) ryż z warzy wami 250 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 972 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 151 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 243 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 47 mg	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 27 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 2168 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 357 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata z roszponki 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 355 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 45 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 280 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 16 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truska wkowym 100 g (MLE,) sur. z marche wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 71 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 125 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 420 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 264 mg	drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1396 kcal Białko ogółem 52 g Tłuszcz 43 g Węgiel wodany ogółem 207 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 797 mg

Oznaczenia alergenów:

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