

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-04 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 221 mg		zupa z socze wicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) jajko w sosie chrzanowym 1 szt 100 g (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. wielo warzy wna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 922 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 157 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 253 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzosk winio wy 25 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 670 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 618 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	Energia kcal 2101 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1106 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabko goto wane 200 g Energia kcal 496 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 407 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 264 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzosk winio wy 25 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 437 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	Energia kcal 2120 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1121 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-04 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko goto wane 200 g Energia kcal 508 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 405 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 264 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 90 g (GLU,) dżem brzask winio wy 50 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 693 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 496 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2147 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 326 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1179 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 613 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 530 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 260 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 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. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 479 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 454 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2291 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 327 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1424 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-04 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 375 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 300 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa z soczewicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) jajko w sosie chrzastano wym 1 szt (SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. wielo warzywna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) kompot truskawki wo-borówo 250 g cytryna b.cukru 250 ml Energia kcal 949 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 157 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 257 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 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,) kurczak z bobrowym wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 721 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 Sód 75 mg	Energia kcal 2020 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 58 g Węgiel wodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1410 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr. z paszki Nik-Pol 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 389 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 285 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 80 g kompot borówko wo-truskawki 150 ml cytryna 150 ml Energia kcal 457 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 148 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobrowym wnik Nik-Pol /bezglut/ 40 g (GOR,) ryż na mleku 150 ml (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 372 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 232 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1493 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 55 g Węgiel wodany ogółem 195 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 736 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,