

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-05 niedziela	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 833 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 645 mg		kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 907 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 223 mg			herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 230 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt 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 1 mg	Energia kcal 2254 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 350 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1100 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 768 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 476 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 852 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 222 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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 414 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 350 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt 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 1 mg	Energia kcal 2144 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 315 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1050 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-05 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 250 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 896 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 139 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 226 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 90 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 57 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 409 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2102 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1112 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 65 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 336 mg	kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 852 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 129 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 222 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	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 92 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 458 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-05 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 490 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 504 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 52 mg	kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 892 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 224 mg	jabłko pieczone 200 g Energia k cal 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,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 350 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 230 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2036 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1104 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 401 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 258 mg	kasza manna z musem truska wko wym 150 g (MLE, GLU,) Energia k cal 149 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 44 mg	zupa jarzyno wa z ziem. diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 80 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 100 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 514 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 142 mg	kisiel 150 g Energia k cal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g Energia k cal 240 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 200 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1431 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 196 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 645 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,