

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-07 piątek	Podstawowa	ka wa 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 konserwo wej 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 506 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 129 mg		barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oli wą z di wek 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 950 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 161 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 25 g Sód 337 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g połęd wica dr. N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 50 g Energia k cal 448 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 12 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2164 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 345 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 571 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) 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 kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 610 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 378 mg		zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z ke firem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 715 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 253 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g połęd wica dr. N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 572 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 271 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2158 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 996 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-02-07 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	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 kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 622 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 413 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 715 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 253 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z brzosk wiń 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 552 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 330 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 2149 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 57 g Węgiel wodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1090 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 365 mg	kasza manna z cząstkami banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 80 mg	zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 643 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 232 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 459 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 307 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2275 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1204 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-07 piątek	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 konserwo wej 80 g (MLE ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 69 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 52 mg	barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL ,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL ,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z diwek 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 871 kcal Białko ogółem 51 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 27 g Sód 330 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 ,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 342 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 12 mg	chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałata zielona 10 g Energia kcal 188 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 9 mg	Energia kcal 2043 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 54 g Węgiel wodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 48 g Sód 476 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 303 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 247 mg	kasza manna z cząstkami banana 150 g (MLE, GLU ,) Energia kcal 148 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 48 mg	zupa ryżo wa diet. 150 ml (MLE, SEL ,) mięso wieprzo we w jarzynie 80 g (SEL ,) ziemniaki goto wane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE ,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 91 mg	jabłko 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 5 g (MLE ,) dżemik z brzosk wiń 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 370 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 222 mg	drożdżówka z jabłkiem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 47 mg	Energia kcal 1417 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 46 g Węgiel wodany ogółem 202 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 658 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,