

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-10 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką wp.papr.mar.piecz.og.ś.w.z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g Energia kcal 552 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 92 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 359 mg		zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) naleśniki z serem białym 2 szt (JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) bita śmietana 100 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) mus truska wko wy 50 g sur. z marche wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 992 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 159 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 282 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik truska wko wy 25 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 94 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 362 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 2286 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 354 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1078 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 595 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 79 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 334 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzy wami 250 g (SEL,) surówka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 908 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 150 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 250 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik truska wko wy 25 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 70 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 407 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 2207 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 76 g Węgiel wodany ogółem 308 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1066 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-10 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 606 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 370 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzy wami 250 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłko 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 908 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 250 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g dżemik truskawki 25 g szynka gotowa w wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 564 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 384 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 2179 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 61 g Węgiel wodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1079 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 335 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 243 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 83 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłko 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 832 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 239 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	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na półmiękką 70 g (JAJ,) szynka gotowa w wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 617 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 521 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 2306 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 340 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1236 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-10 piątek	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 wp.papr.mar.piecz.og.ś w. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU ,) sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 311 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE ,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL ,) 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 850 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 267 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 5 g (MLE ,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 308 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 30 g (GOR, GLU, SEL ,) sałata zielona 10 g Energia kcal 139 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 6 mg	Energia kcal 2090 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 57 g Węgiel wodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 949 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) kiełb.krak.drob. 30 g (GOR ,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 348 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 242 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 150 g (MLE ,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 53 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 80 g (GLU, SEL ,) ryż z warzywami 80 g (SEL ,) suró wka z marche wki i jabłka 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 138 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna weka 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) dżemik truska wko wy 25 g szynka goto w. wp./kabanos/ 30 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 283 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1515 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 46 g Węgiel wodany ogółem 226 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 718 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,