

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-10 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron. z szynką wp.papr.mar.piecz.og.ś w. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 152 mg		zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, 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 truskawkowy 50 g sur. z marchwi, jabłkami i ananasami z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 916 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 145 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 263 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczyptorku i koperku 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 670 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 145 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 2236 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 342 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 635 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 650 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 398 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzywami 250 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 806 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 157 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 348 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 2104 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 79 g Węgiel wodany ogółem 266 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 978 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-10 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 546 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 398 mg	płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 242 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 81 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzywami 250 g (SEL,) sałatka zielona z jog.naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 806 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 157 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna kajzerka 50 g szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 324 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2287 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 313 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 1098 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron. z szynką wp.papr.mar.piecz.og.s.w. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 92 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzywami 250 g (SEL,) sałatka zielona z jog.naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 754 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 166 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 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,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 349 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 17 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka zielona 10 g Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 1 mg	Energia kcal 1925 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 53 g Węgiel wodany ogółem 302 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 32 g Sód 332 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-10 poniedziałek	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 10 g lane kluski na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 398 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 254 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 80 g (GLU, SEL,) ryż z warzywami 80 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 420 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 90 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany 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 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 418 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 283 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1358 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 183 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 630 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g lane kluski na ml./bezglut/ 350 ml (JAJ, MLE,) Energia kcal 633 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 158 mg		zupa jarzynowa z ziemn./bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzo wa z sos.jarzyn. /bezglut/ 110 g (SEL,) ryż z warzy wami /bezglut/ 250 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 161 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 606 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 135 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	Energia kcal 2158 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 530 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,