

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-11 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i ryby z maj. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 512 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 345 mg		zupa ogórko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) kotlet schabo wy wieprz. 120 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z pomid. oli wąż z oliwek 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 955 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 557 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 628 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 290 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 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 2206 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1206 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 622 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 419 mg		zupa koperko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 846 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 222 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 609 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 303 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 2188 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 293 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 958 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-11 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 377 mg	galaretko o woco wa z bitą śmietaną i truska wkami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 35 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 3 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 12 mg	zupa koperko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 846 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 222 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 554 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 379 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2306 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1095 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i ryby z maj. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 412 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 285 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa ogórko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z pomid. oli wąż z oliwek 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 432 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 pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 390 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2018 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 76 g Węgiel wodany ogółem 269 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1247 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-11 wtorek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 412 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 47 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 276 mg	galaretko o woco wa z bitą śmietaną i truska wkami 150 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 21 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 2 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 7 mg	zupa koperko wa z ryżem 150ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 80 g (SEL,) ziemniaki goto wane 100 g buraczki goto wane 80 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 58 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 122 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 bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia kcal 364 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 246 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1397 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 52 g Węgiel wodany ogółem 183 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 666 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g makaron na mleku /bezgl./ 350 ml (MLE,) Energia kcal 689 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 84 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 207 mg		zupa koperkowa z ryżem /bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oli wąż z oliwek 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 761 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 105 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 175 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 5 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. N.Maxpol/ bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 300 ml (MLE,) Energia kcal 603 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 92 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 122 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2164 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 76 g Węgiel wodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 518 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,