

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-12 środa	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 60 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chrzan 20 g (SO2,) kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z.ol. 80 g jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 673 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 128 mg		zupa koperko wa z ziemn. 350ml (MLE, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 789 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 160 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałata z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 547 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 2183 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 929 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata z pomidora bez skórki 80 g jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 433 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 346 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 855 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 157 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 313 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g herbata zielona b/c 250 ml 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 2104 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 910 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 367 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 345 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 936 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 169 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 575 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 390 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 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2137 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 307 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 998 mg
Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 429 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 218 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 34 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 200 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 695 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 133 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 497 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 354 mg	drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2274 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1157 mg

2025-02-12 środa

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-12 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) chrzan 20 g (SO2,) kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z.ol. 80 g Energia kcal 532 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 55 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 37 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 koperko wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 200 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 682 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 104 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 142 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,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 547 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szyńka drob. N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) Energia kcal 132 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 1993 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 272 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 784 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g lane kluski na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 255 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 30 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 25 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 389 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 58 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 72 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,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 40 g (MLE,) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 256 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 50 g 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 1419 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 44 g Węgiel wodany ogółem 211 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 657 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,