

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-12 środa	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 598 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 41 mg		zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) pierogi leri we z masłem. 350 g (JAJ, MLE, GLU ,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE ,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL ,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 929 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 160 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 288 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) Szyunka drob. N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 257 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2106 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 587 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE ,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE ,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 716 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 388 mg		zupa jarzynowa z ziem. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) makaron z jabłkami 300 g (MLE, GLU ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 597 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 160 mg		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 90 g (MLE ,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE ,) Energia kcal 693 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 414 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2117 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 963 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-12 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 650 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 387 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 350 g (MLE, GLU,) suró wka z march wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 162 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 90 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 627 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 413 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 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 1 mg	Energia kcal 2040 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 964 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	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 sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 658 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 369 mg	płatki o wsiane na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 58 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) suró wka z march wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 638 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 195 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynea drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 504 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 350 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 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 1 mg	Energia kcal 2287 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1065 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-12 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia kcal 514 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 36 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 pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkami 350 g (SOJ, MLE,) suró wka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 54 g Sód 213 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 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,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) Szyunka drob. N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 197 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1811 kcal Białko ogółem 125 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 262 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 74 g Sód 577 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 376 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 230 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 pokarmowy 2 g Sód 25 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pierogi leniwe z masłem. 150 g (JAJ, MLE, GLU,) suró wka z marchwi i jabłka 80 g kompot truskawki z cytryną 150 ml Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 112 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 458 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 302 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 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 1 mg	Energia kcal 1494 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 46 g Węgiel wodany ogółem 219 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 672 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,