

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-13 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|---------------------|---------------|--|--------------|---|--------------|---------|--|--|--|
| 2025-03-13 czwartek | Podstawowa | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) pasta z jajka i kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 484 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 672 mg | | rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) bioderko pieczone 300 g (SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) sałatka z brokula, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. zmaj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1003 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 528 mg | | | herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oli wąż z ol. 50 g Energia kcal 421 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 13 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 2168 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1307 mg |
| | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 589 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 348 mg | | zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 317 mg | | | herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 265 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 2160 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1024 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-13 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|--|---|--|--|--|---|---|
| 2025-03-13 czwartek | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | | | | | | |
| | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z truska wek 25 g kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 366 mg | | zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka z ucka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 857 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 317 mg | | herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 463 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 300 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 2142 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1077 mg |
| | Łatwo strawna bogatobiałkowa | | | | | | |
| | ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 570 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 354 mg | ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 164 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 72 mg | zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka z ucka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 909 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 322 mg | kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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 | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 283 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 251 mg | herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg | Energia kcal 2295 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1218 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-13 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|---|---|--|--|--|--|---|---|
| 2025-03-13 czwartek | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) pasta z jajka i kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 383 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 612 mg | ryż z ml. 250ml (MLE,) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg | rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 361 mg | jabłko gotowane 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 353 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 13 mg | chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 1 mg | Energia kcal 1958 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 58 g Węgiel wodany ogółem 283 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1044 mg |
| | Łatwo strawna małego dziecka | ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 263 mg | galaretko owoc z bitą śmietanką i czekoladą biszkoptami 150 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 202 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 11 mg | zupa jarzynowa z makar. dieta (klar.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 100 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g buraczki gotowane 80 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 156 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 bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 10 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 245 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 192 mg | 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 1401 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 39 g Węgiel wodany ogółem 195 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 671 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,