

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-14 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 pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 493 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 61 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 303 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet drobiowy z serem żółtym 120 g (JAJ, MLE, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 956 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 130 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 592 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki konserwowej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 461 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 66 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 773 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 k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2170 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 305 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1762 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka gotowana 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 632 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 78 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 416 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 695 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 117 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 215 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 670 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 89 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 462 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 k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2256 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 332 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1186 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-14 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g jogurt owoowy 150 g (MLE,) ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 372 mg	kasza manna z musem truskawko wym 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 199 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 58 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 695 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 215 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 430 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2308 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 338 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1421 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 pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 379 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 302 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 714 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 350 mg	jabłko gotowane 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,) pasta z sera białego i papryki konserwowej 100 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 432 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 788 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) południowa dr. z pasieki Nik-Pol 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 175 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 8 mg	Energia kcal 1938 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 54 g Węgiel wodany ogółem 290 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1505 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-14 wtorek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g jogurt owoowy 150 g (MLE,) ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 329 mg	kasza manna z musem truska wko wym 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 149 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 44 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g buraczki goto wane 80 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 124 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,) bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 304 mg	drożdżówka z jabłkiem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 47 mg	Energia kcal 1584 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 224 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 850 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 100 g pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g ryż na ml. /bezgl/ 350 ml (MLE,) jogurt owoowy 150 g (MLE,) Energia kcal 571 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 260 mg		zupa pomidorowa z mak./bezgl/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z pora,ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 769 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 350 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 705 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 674 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 2146 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1359 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,