

Jadłospisy tygodniowe w dniu 14.02.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.02.2025 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 581 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 699 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,) suró wka z marchewki i jabłka z rodzynk. 150 g kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia kcal 971 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 161 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 282 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaronowa z szynką dr., warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 294 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2163 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 54 g Węgiel wodany ogółem 352 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1276 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,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 820 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 467 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 300 g (MLE, GLU,) suró wka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia kcal 597 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany 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 Węgiel wodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 414 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2188 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1042 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 14.02.2025 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
14.02.2025 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 389 mg	budyń z musem truskawki wym 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 216 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki wy z cytryną 250 ml Energia kcal 597 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 132 g k w. 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 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 680 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 409 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2117 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 333 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 959 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 352 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawki wy z cytryną 250 ml Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 113 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 391 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2252 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 315 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1024 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 14.02.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
14.02.2025 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ , GOR ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 636 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ , JAJ , MLE , GLU ,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 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 w cytrynę 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 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 ,) sałatka makaronowa z szynką dr., warzywami i maj. 150 g (JAJ , GOR , GLU , SEL ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 294 mg	kefir 220 g (MLE ,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1826 kcal Białko ogółem 122 g Tłuszcz 56 g Węgiel wodany ogółem 290 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 71 g Sód 1274 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka w zboż. z ml. 150 ml (MLE , GLU ,) bułka pszenna. 50 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) kiełb. krak. drob. /N. Maxpol/ 40 g (GOR ,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 232 mg	kasza manna na mleku 150 ml (MLE , GLU ,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa jarzynowa z ziem. diet. 150 ml (MLE , GLU , SEL ,) makaron z jabłkami 150 g (MLE , GLU ,) suró wka z marchwi i jabłka 80 g kompot truskawki w cytrynę 150 ml Energia kcal 296 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 80 mg	jabłko gotowane 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 z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE ,) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 455 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 276 mg	sok bobo owocowy 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1402 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 40 g Węgiel wodany ogółem 224 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 646 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,