

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-14 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z wiśni 25 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana z bananem 200 g (MLE,) Energia kcal 778 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 151 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) łazanki z kapusty kiszzonej i boczku 250 g (SOJ, GLU,) surówka z marche wki jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 843 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 145 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 214 mg			herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 451 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 51 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2153 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 54 g Węgiel wodany ogółem 352 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 480 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzošk wiń 25 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana z bananem 200 g (MLE,) Energia kcal 687 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 331 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marche wki jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 881 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 262 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 466 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 239 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2115 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 309 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 895 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-14 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jagl ana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 675 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 409 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) surówka z marche wki,jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 881 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 262 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rozsporki 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 515 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 321 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 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	Energia kcal 2152 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 303 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1055 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 100 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 410 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 296 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) surówka z marche wki,jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 881 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 262 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 g Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rozsporki 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 515 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 321 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-14 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	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 i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 422 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 42 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 44 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truskawki i borowik w wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 975 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 149 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 260 mg	jabłko 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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,) sał. ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 451 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 51 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2173 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 492 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 483 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 300 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 54 mg	zupa koperkowa z ziemn. diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 100 g (SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera 80 g (MLE, SEL,) kompot borowik i truskawki w wy z cytryną 150 ml Energia k cal 496 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 148 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 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	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) sałatka z roszponki 10 g Energia k cal 347 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 180 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 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	Energia kcal 1564 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 207 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 747 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,