

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-15 środa	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g Energia kcal 570 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 53 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 144 mg		zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL ,) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 952 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 157 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 217 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 482 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 61 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 858 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 2104 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 76 g Węgiel wodany ogółem 280 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1295 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE ,) połęd wica dr. z paseki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU ,) Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 62 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 399 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL ,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 858 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 124 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 164 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna kajzerka 90 g masło 10 g (MLE ,) dżemik truska wko wy 25 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR ,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 644 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 86 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 470 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 2171 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 79 g Węgiel wodany ogółem 281 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 1108 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-15 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-15 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 502 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 398 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 330 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 826 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 159 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) dżemik truskawki wy 25 g kurczak z bobrowym wątrobowym 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 700 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 522 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 2129 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 290 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 1155 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 433 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 355 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 218 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 34 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 778 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 152 mg	budyń 230 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 187 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 84 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) kurczak z bobrowym wątrobowym 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 578 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 506 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 2296 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 327 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1206 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-15 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 podłaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g Energia k cal 592 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 282 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 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 jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 834 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 181 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku 80 g Energia k cal 383 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 300 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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 k cal 2129 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 83 g Węgiel wodany ogółem 269 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 895 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połud wica dr. z paseki Nik-Pol 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g lane kluski na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 345 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 294 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 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,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia k cal 391 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 75 mg	kisiel 150 g Energia k cal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 40 g (GOR,) dżemik truskawkowy 25 g sałatka zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 394 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 244 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 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 k cal 1389 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 41 g Węgiel wodany ogółem 205 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 640 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,