

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-16 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|---------------|--|--------------|---|--------------|---|---|---|
| 2025-03-16 niedziela | Podstawowa | ka wa zboż. z ml. 200 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 pomidora, szczypiorku i koperku 80 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 639 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 258 mg | | zupa koperko wa z ziemn. 350ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 204 mg | | herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 578 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 314 mg | herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg | Energia kcal 2214 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 322 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 964 mg |
| | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr. N. Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 577 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 332 mg | | zupa koperko wa z ziemn. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia kcal 914 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 224 mg | | herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. N. Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 461 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 264 mg | herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg | Energia kcal 2147 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 303 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1007 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-16 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|----------------------|--------------------------------|---|--|--|--|---------|--|--|---|
| 2025-03-16 niedziela | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g połęd wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 387 mg | | zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 914 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 224 mg | | | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 479 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 341 mg | herbata zielona b/c 250 ml bulka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg | Energia kcal 2218 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1139 mg |
| | Łatwo strawna bogatobiałkowa | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połęd wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 544 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 349 mg | kasza manna z musem z banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 80 mg | zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 180 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 881 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 221 mg | budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg | | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 286 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 250 mg | herbata zielona b/c 250 ml bulka pszenna50g, serb30g, szynka dr30g, sał ziel5g 1 szt (MLE, GOR, GLU, SEL,) Energia kcal 190 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 192 mg | Energia kcal 2311 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1167 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-16 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|---|---|--|--|---|---|--|---|
| 2025-03-16 niedziela | 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 pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 400 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 136 mg | kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 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 koperko wa z ziemn. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia k cal 802 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 204 mg | jabłko 250 g Energia k cal 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 ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 524 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 314 mg | chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g herbata zielona b/c 250 ml Energia k cal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg | Energia k cal 2157 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 718 mg |
| | Łatwo strawna małego dziecka | ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) południowa dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 413 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 284 mg | kasza manna z musem z banana 150 g (MLE, GLU,) Energia k cal 148 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 48 mg | zupa koperko wa z ziemn. diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 80 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 100 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 60 g kompot truskawki w cytrynie 150 ml Energia k cal 499 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 118 mg | jabłko gotowane 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 | ka wa 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 roszponki 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 416 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 280 mg | bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg | Energia k cal 1753 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 234 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 920 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, |