

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-17 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta hummus z decierzycy i papryki pieczonej 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g jabłko gotowane 250 g Energia kcal 567 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 638 mg		barszcz czerwony z jajkiem 350ml (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 150 g kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 407 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 245 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g 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 2112 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 51 g Węgiel wodany ogółem 347 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1544 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik truskawkowy 25 g południowa dr. z pasiekami Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g jabłko gotowane 250 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 654 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 338 mg		zupa grysikowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 728 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 324 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 536 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 298 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g 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 2223 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 61 g Węgiel wodany ogółem 346 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1215 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-17 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g dżemik truska wko wy 25 g połęd wica dr. z paseki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g jabłko goto wane 200 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 567 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 337 mg		zupa grysiko wa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 676 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 319 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 50 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata z roszponki 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 574 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 380 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2122 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 332 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1291 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) połęd wica dr. z paseki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g jabłko goto wane 200 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 325 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 83 mg	zupa grysiko wa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 656 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 304 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	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata z roszponki 20 g Energia kcal 384 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 413 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany 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 56 g Węglowodany ogółem 365 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1455 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-17 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 hummus z decierzycy i papryki pieczonej 90 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 379 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 619 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	barszcz czerwony z jajkiem 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 697 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 450 mg	jabłko gotowane 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,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 90 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 418 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 250 mg	chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowana wp./kabanos/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 176 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 12 mg	Energia kcal 1905 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 50 g Węgiel wodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 1388 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka z m. zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) dżemik truskawkowy 25 g polewka z pasieki Nik-Pol 30 g sałata zielona 20 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 349 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 218 mg	Kasza jaglana z musem jabłkowym i cynamonem 150 g (MLE,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 53 mg	zupa grysikowa diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie w. w. jarzynie 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 355 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 131 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 367 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 248 mg	drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 153 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 127 mg	Energia kcal 1434 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 36 g Węgiel wodany ogółem 230 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 778 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,