

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-18 sobota	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 papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 509 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 396 mg		zupa z soczewicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 992 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 218 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik truskawkowy 25 g kiełb. krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 356 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 2174 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 76 g Węgiel wodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 970 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szyonka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) jajko na półmiękką 70 g (JAJ,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 686 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 446 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 876 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg		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,) dżemik truskawkowy 25 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 581 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 316 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 2222 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 82 g Węgiel wodany ogółem 295 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 984 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-18 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 526 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 367 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 824 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 216 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) dżemik truskawkowy 25 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 680 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 481 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2110 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1065 mg
	łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 240 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 686 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 561 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 876 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 133 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 356 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 401 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2302 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1351 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-18 sobota	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 papryki i salaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 422 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 335 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 z soczewicy z makaronem 350 ml (SOJ , MLE , GLU , SEL ,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU , SEL ,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 937 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 217 mg	jabłko 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) kiełb. krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE , GOR , GLU ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 364 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 310 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 2044 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 291 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 993 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kałwa zbożowa z ml. 150 ml (MLE , GLU ,) bułka pszenna 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR , GLU , SEL ,) jajko na półmiękkę 70 g (JAJ ,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 310 mg	budyń 150 ml (SOJ , JAJ , MLE , GLU ,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa koperkowa z makaronem 150 g (MLE , GLU , SEL ,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 80 g (GLU , SEL ,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 80 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 477 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 124 mg	jabłko 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany 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 5 g (MLE ,) dżemik truskawkowy 25 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE , GLU ,) Energia kcal 360 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 190 mg	jogurt z brzoszwiniami 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 1490 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 53 g Węgiel wodany ogółem 200 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 682 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,