

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-18 wtorek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g jogurt owoowy 150 g (MLE,) Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 61 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 90 mg		zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet drobiowy z serem żółtym 120 g (JAJ, MLE, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z buraczka czterwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 899 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 123 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 621 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 458 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 67 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 238 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2174 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 299 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1043 mg
	Łatwo strawna	kaława zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g jogurt owoowy 150 g (MLE,) kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 78 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 424 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 692 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 114 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 216 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 554 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 70 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 309 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2169 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 309 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1043 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-18 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g jogurt owocowy 150 g (MLE,) kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 670 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 82 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 442 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 126 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 221 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 565 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 80 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 345 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2238 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 337 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1101 mg
	łatwo strawna bogatobiałkowa	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,) sałatka z roszponki 20 g jogurt owocowy 150 g (MLE,) kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 78 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 424 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 692 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 114 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 216 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 373 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 278 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2287 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 309 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1245 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-18 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 26 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 386 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 34 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr.N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 10 g Energia kcal 186 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 10 mg	Energia kcal 1927 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 275 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 461 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z roszponki 10 g jogurt owocowy 150 g (MLE,) kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 463 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 343 mg	kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Energia kcal 54 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa koperko wa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g buraczki goto wane 80 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 124 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 60 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 452 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 298 mg	drożdżówka z jabłkiem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 47 mg	Energia kcal 1526 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 215 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 816 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,