

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-02-19 środa	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 i ryby z maj. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z roszponki 20 g sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Kasza manna z cząstkami banana 300 g (MLE, GLU,) Energia kcal 809 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 110 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 448 mg		zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) krokiety z kapusty kiszzonej z boczkiem 2 szt (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 819 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 138 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 230 mg			herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 81 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 17 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2288 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 354 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 882 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Kasza manna z cząstkami banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 586 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 76 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 321 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszotto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 350 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 707 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 121 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 144 mg			herbata z cukrem 250 ml 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 płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 92 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 278 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 196 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2104 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 931 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-19 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Kasza manna z cząstkami banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 520 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 321 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszo z z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 350 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 707 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 144 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g miód naturalny 25 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 698 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 342 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2119 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 993 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Kasza manna z cząstkami banana 300 g (MLE, GLU,) Energia kcal 569 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 337 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 jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszo z z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 350 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 707 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 144 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 335 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-19 środa	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 i ryby z maj. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka świeżego z ol. z oliwek 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 420 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 292 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 52 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszo zto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 350 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 704 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 159 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 pokarmo wy 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,) miód naturalny 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 411 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 17 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia k cal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1928 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 56 g Węgiel wodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmo wy 32 g Sód 530 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 10 g Kasza manna z cząstkami banana 150 g (MLE, GLU,) Energia k cal 412 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 266 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 55 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszo zto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 150 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 50 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 329 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 69 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połud wica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 60 g płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 372 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 227 mg	bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g 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 pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1472 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 49 g Węgiel wodany ogółem 214 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 806 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,