

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|------------|---------------|---|--|--|--|--|---|--|---|
| 2025-01-20 | poniedziałek | Podstawowa | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g Serek wanilio wy 140 g Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 80 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 448 mg | | zupa z diecierzycy z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truska wkowym 250 g (MLE,) sur. z marche wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 846 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 157 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 245 mg | | herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 504 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 85 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 408 mg | drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 171 mg | Energia kcal 2293 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 70 g Węgielwodany ogółem 370 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1272 mg |
| | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Serek wanilio wy 140 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 770 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 102 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 372 mg | | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truska wkowym 250 g (MLE,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 138 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 167 mg | | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 54 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 315 mg | drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 171 mg | Energia kcal 2268 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 68 g Węgielwodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 1025 mg | |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|-------------------------|---|---|--|--|--|---|---|--|
| 2025-01-20 poniedziałek | Łatwo strawna bogatobiałkowa | ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Serek waniliowy 140 g Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 308 mg | kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 155 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 846 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 162 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 g Sód 75 mg | ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 303 mg | drożdżówka z serem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg | Energia kcal 2298 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 81 g Węgiel wodany ogółem 299 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 1066 mg |
| | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowod. | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, sałaty zielonej i koperku 80 g Energia kcal 452 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 299 mg | kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg | zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 250 g (SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 907 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 162 mg | jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. 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 ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 408 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 Energia kcal 196 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 257 mg | Energia kcal 2242 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 335 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1173 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|------------------------------|---|---|--|--|---|---|---|
| 2025-01-20 poniedziałek | Łatwo strawna małego dziecka | ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g Serek waniliowy 140 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 462 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 280 mg | kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg | zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 100 g (MLE,) sur. z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 100 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia k cal 354 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 125 mg | kisiel 150 g Energia k cal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg | herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata z roszponki 20 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 385 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 244 mg | drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg | Energia k cal 1473 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 43 g Węgiel wodany ogółem 223 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 790 mg |
| | Bezglutenowa | herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglutenowy jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na półmiękkę 70 g (JAJ,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata z pomidora, sałaty zielonej i koperku 80 g jogurt naturalny 160 g (MLE,) kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 200 ml (MLE,) Energia k cal 691 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 258 mg | | zupa ziemniaczana /bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym /bezgl/ 250 g (MLE,) sur. z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 774 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 225 mg | | herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglutenowy ciemny Belviten 80 g sałata ziemniaczana z mięsem drobiowym z maj. /bezgl/ 150 g (JAJ, GOR,) sałata z roszponki 20 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 250 ml (MLE,) Energia k cal 624 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 296 mg | Chleb bezglutenowy jasny Belviten 50 g masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ /bezgl/ 30 g sałata zielona 5 g Energia k cal 167 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 7 mg | Energia k cal 2256 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 333 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 787 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,