

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-20 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) galaretka drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z papryki i salaty zielonej z koperkiem 50 g mandarynka 2 szt 150 g Energia kcal 640 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 206 mg		barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) paprykarz wieprzo wy 110 ml (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g suró wka z selera, jabłko z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1032 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 162 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 317 mg		herbata z cukrem 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 ogórka świeżego z d. z oliwek 80 g Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 20 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2160 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 322 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 44 g Sód 543 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g szynka gotowa wp. /N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 722 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 365 mg		zupa grysikowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 769 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 142 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 317 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2128 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 307 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 825 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-20 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z truska wek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) jabko goto wane 250 g Energia kcal 695 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 382 mg		zupa grysiko wa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 769 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 142 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 537 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 376 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2080 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 310 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 901 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) jabko goto wane 200 g Energia kcal 616 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 370 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 pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa grysiko wa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 769 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 142 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 537 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 376 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2291 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 330 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 1071 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-20 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) galaretką drobiową z warzywami 200 g (SEL ,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 143 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	barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml (SO2 , MLE , GLU , SEL ,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU , SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ , GOR , SEL ,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 956 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 313 mg	jabłko 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 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 ogórka świeżego i szczypiorku 80 g Energia kcal 347 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 19 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	Energia kcal 1971 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 291 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 46 g Sód 571 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kaława zboż. z ml. 150 ml (MLE , GLU ,) bułka pszenna 40 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ , GOR , GLU ,) dżem z truskawek 25 g sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 488 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 248 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa grysikowa diet. 150 ml (MLE , GLU , SEL ,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 80 g (GLU , SEL ,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 84 mg	jabłko 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	kaława zboż. z ml. 150 ml (MLE , GLU ,) bułka pszenna 40 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g zacierka na mleku 150 ml (JAJ , MLE , GLU ,) Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 244 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 1428 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 197 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 579 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,