

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-02 niedziela	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 kiełbasy krako wskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 484 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 672 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 851 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 225 mg		ka wa zboż. z ml. 220 ml (MLE, GLU,) 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,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 695 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 193 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 2109 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 298 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1091 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szyonka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 690 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 376 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 840 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 255 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 302 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 2142 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 307 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 933 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-02 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 375 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g surówka z marche wki.jablka i selera 150 g (MLE, SEL,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 840 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 255 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) jabłko goto wane 200 g Energia kcal 596 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 364 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2137 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 995 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 385 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g surówka z marche wki.jablka i selera 150 g (MLE, SEL,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 840 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 255 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany 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 weka 90 g (GLU,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko 100 g Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 475 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2267 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1280 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-02 niedziela	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 kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 383 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 612 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 pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL ,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 793 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 260 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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 ,) kielb. krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 349 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 17 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE ,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1852 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 58 g Węgiel wodany ogółem 278 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1037 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) Szyunka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL ,) jajko na półmiękkę 70 g (JAJ ,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 314 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 jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 80 g (GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 80 g surówka z marchwi, jabłka i selera 100 g (MLE, SEL ,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 155 mg	jabłko gotowane 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 358 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 246 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1469 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 56 g Węgiel wodany ogółem 184 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 773 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,