

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-21 piątek	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 437 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 932 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z kapusty pek. i papr. z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 746 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 139 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 184 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 384 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2235 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 58 g Węgiel wodany ogółem 373 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1645 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 591 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 278 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 350 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 693 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 203 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka gotowa wp.N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 321 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2108 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 945 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-02-21 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 593 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 382 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 350 g (MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 779 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 216 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 511 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 272 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2151 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1014 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 366 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 83 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 350 g (MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 763 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 215 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g masło 5 g (MLE,) Energia kcal 316 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 251 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2316 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 344 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1136 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-21 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 100 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 367 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 63 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 915 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE ,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 18 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) makaron razowy z serem białym i boczkami 300 g (SOJ, MLE ,) sur. z kapusty pek. i papr. z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot truska wko wo-boró wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 496 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 72 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 109 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 ,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 89 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 315 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) połudwica dr.N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 17 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 6 mg	Energia kcal 1755 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 51 g Węgiel wodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 69 g Sód 1402 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna weka 50 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) szynka drob."mas.Rzem" 40 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 418 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 282 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 150 g (MLE ,) Energia kcal 192 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 33 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) makaron z serem białym 100 g (MLE, GLU ,) suró wka z marchwi i jabłkami 100 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 294 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 57 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 108 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	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) sałata zielona 10 g szynka gotowa w. wp.N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU ,) płatki o wsiiane na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 383 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 226 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1464 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 46 g Węgiel wodany ogółem 219 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 739 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,