

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-22 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|------------------|---------------|---|--------------|---|--------------|---------|---|---|--|
| 2025-01-22 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 kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 488 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 167 mg | | zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) krokiety z kapusty kiszzonej i mięsa 2 szt (JAJ, MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 880 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 343 mg | | | herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 119 mg | herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotó 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 pokarmo wy 1 g Sód 187 mg | Energia kcal 2231 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 816 mg |
| | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 351 mg | | zupa ziemniaczana dietet. 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 kefirem 70 g (MLE,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 777 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 149 mg | | | herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g sałatka z rozporzki 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 325 mg | herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotó 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 pokarmo wy 1 g Sód 187 mg | Energia kcal 2160 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1012 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-22 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|------------------|---|--|---|---|--|--|--|---|
| 2025-01-22 środa | 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 pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 537 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 368 mg | budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg | zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszo zto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 350 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 141 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 | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 534 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 358 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,) sałatka zielona 10 g Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg | Energia kcal 2301 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1236 mg |
| | 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 kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 396 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 347 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 kalafiorowa 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,) sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 700 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 154 mg | jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 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/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 309 mg | herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka zielona 10 g Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 216 mg | Energia kcal 1951 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 293 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1082 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-22 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|------------------------------|--|--|---|--|---|--|---|
| 2025-01-22 środa | Łatwo strawna małego dziecka | ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g zacierka na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 273 mg | budyń 150ml (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 ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszo z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 150 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 72 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 5 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z roszporki 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 434 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 265 mg | 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 Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg | Energia kcal 1508 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 45 g Węgiel wodany ogółem 223 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 854 mg |
| | Bezglutenowa | herbata z cukrem 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g zacierka na mleku /bezglut/ 250ml (JAJ, MLE,) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 218 mg | | zupa kalafiorowa z ziemn. /bezglut/ 350 ml (MLE, SEL,) risotto z mięsem wieprz. i jarz./bezglut/ 300 g (SEL,) sos koperkowy wy/ bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 799 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 164 mg | | herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g kasza kukurydziana na ml./bezglut/ 200 ml (MLE,) Energia kcal 603 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 118 mg | herbata zielona b/c 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 50 g masło 5 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezglut/ 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 164 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 6 mg | Energia kcal 2156 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 78 g Węgiel wodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 507 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,