

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-22 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 166 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z marche wki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 808 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 262 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 160 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2180 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 590 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 653 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 382 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 801 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 246 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 322 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2158 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 304 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 952 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-22 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 246 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 572 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 381 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2072 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1010 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g południowa dr./N.Maxpol/ 50 g sałata z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 320 ml (MLE,) Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 371 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 750 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 241 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 100 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 599 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 391 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-22 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 338 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 15 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL ,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwi i chrzanu 150 g (SO2, MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 753 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 262 mg	jabłko 250 g Energia k cal 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 ,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE ,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia k cal 408 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 102 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE ,) Energia k cal 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 k cal 1826 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 278 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 527 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka w zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna. 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) połud wica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia k cal 351 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 245 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia k cal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) mięso mielone wieprzo we 80 g (SEL ,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 80 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia k cal 449 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 141 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 z cukrem 150 ml bułka pszenna. 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE ,) sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE ,) Energia k cal 352 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 218 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 1468 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 204 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 664 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,