

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-23 niedziela	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,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol 50 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 730 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 104 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 156 mg		zupa koperko wa z ziemn. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 250 g surówka z selera,jabłko z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 125 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 242 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,ryby i ogórka kiszzonego 90 g (MLE, GOR, GLU, SEL, RYB,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 79 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 107 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2177 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 317 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 580 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 65 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 288 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 250 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka gotowa wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 927 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 146 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 270 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 68 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 320 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2117 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 296 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 892 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-02-23 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 308 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 46 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 241 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 250 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 927 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 146 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 270 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko goto wane 250 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 796 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 117 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 547 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2132 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 318 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1133 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 390 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 53 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 275 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 250 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 927 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 146 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 270 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg		ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 633 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 82 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 511 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 2292 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 329 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1206 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-23 niedziela	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 ,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU ,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 348 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 19 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 koperko wa z ziemn. 350 ml (MLE, SEL ,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL ,) pęczak got. 250 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL ,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 111 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 242 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 ,) pasta z sera białego, ryby i ogórka kiszzonego 90 g (MLE, GOR, GLU, SEL, RYB ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 463 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 66 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 107 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1926 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 61 g Węgiel wodany ogółem 285 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 499 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL ,) sałata zielona 10 g płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 349 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 49 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 216 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 koperko wa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL ,) kasza jęczmienna got. 80 g (MLE, GLU, SEL ,) marche wka gotowana 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 63 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 149 mg	jabłko pieczone 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 kajzerka 50 g masło 5 g (MLE ,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE ,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 270 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 1469 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 49 g Węgiel wodany ogółem 206 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 694 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,