

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-24 piątek	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 tuńczyka z majonezem 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g mandarynka 2 szt 150 g Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 592 mg		kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) pierogi leri we z masłem 300 g (JAJ, MLE, GLU,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 851 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 252 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 575 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 478 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 2121 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 55 g Węgielwodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1412 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżem brzosk wino wy 25 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabko goto wane 250 g Energia kcal 739 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 380 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 300 g (MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 597 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 160 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 90 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 405 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 2090 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 61 g Węgielwodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1035 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-24 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-24, piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) dżem brzosk wirio wy 50 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 114 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 380 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 280 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki wy z cytryną 250 ml Energia kcal 575 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 127 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 159 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 75 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 399 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 2023 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 53 g Węgiel wodany ogółem 326 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1029 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 570 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 77 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 324 mg	kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawki wy z cytryną 250 ml Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 102 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 108 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 pokarmowy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 616 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 70 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 382 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 2241 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 306 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1068 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-24 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 z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z.ol. 80 g Energia kcal 437 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 529 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) makaron z serem białym 350 g (MLE, GLU,) sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 125 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 130 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka zielona 20 g Energia kcal 520 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 90 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 478 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 g Sód 91 mg	Energia kcal 2008 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 52 g Węgiel wodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1283 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) dżem brzosk wino wy 25 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 455 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 55 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 284 mg	kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 15 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 150 g (MLE, GLU,) suró wka z march. wki i jabłka 80 g kompot truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 296 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 66 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 80 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałatka zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 49 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 297 mg	sok bobo owoc 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1457 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 44 g Węgiel wodany ogółem 222 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 719 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,