

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-24 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) żurek z całym jajkiem, szynką, boczni kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU ,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 597 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 106 mg		zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL ,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 g (GLU ,) surówka z marche wki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL ,) kompot truskawki wycytryny 250 ml Energia kcal 760 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 247 mg		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 ,) miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE ,) Energia kcal 739 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 678 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 2207 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 339 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1033 mg
	Łatwo strawna	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 ,) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 200 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE ,) Energia kcal 699 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 382 mg		zupa jarzynowa z ziemn. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL ,) makaron got. 210 g (GLU ,) surówka z marche wki i jabłka 150 g kompot truskawki wycytryny 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 232 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE ,) miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE ,) Energia kcal 529 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 264 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 2123 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 299 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 880 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-02-24	poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 200 g kasza jagl ana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 666 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 382 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) makaron got. 250 g (GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 828 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 234 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) miód naturalny 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 536 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 393 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 kcal 2141 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 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 szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza jagl ana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 436 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 323 mg	płatki o wsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 19 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 46 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 120 g (SEL,) makaron got. 250 g (GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 854 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 241 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 509 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 451 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 kcal 2210 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1136 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-24 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 103 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa jarzyno wa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) makaron razo wy got. 250 g (GLU,) surówka z marche wki.jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 252 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,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 335 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 516 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1940 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 273 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1018 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) jabłko pieczone 100 g Energia kcal 396 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 282 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynekami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 50 mg	zupa jarzyno wa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 80 g (SEL,) makaron got. 80 g (GLU,) surówka z marche wki i jabłka 80 g kompot truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 132 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 40 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 355 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 267 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 1495 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 204 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 734 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,