

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-24, poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., selerem, warzy wami maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 158 mg		kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) naleśniki z serem białym 2 szt (JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) bita śmietana 100 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) mus truska wko wy 50 g sur. z marchie wki, jabłka i brzosk wini z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 989 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 156 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 268 mg			herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 475 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 519 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2157 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 347 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 46 g Sód 1009 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 kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 347 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pułpekki wieprzo we 2 szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 250 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 827 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 165 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 272 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2090 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 847 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-24 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 724 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 384 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 250 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 827 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 165 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 384 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2194 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 327 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 996 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 jęczmienna na mleku 270 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 570 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 352 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 180 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 753 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 161 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 330 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 547 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 376 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2305 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 338 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1058 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-24	poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., selerem, warzy wami maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 94 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) pułpecki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperko wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 250 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 856 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 180 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,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 17 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1942 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 62 g Węgielwodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 45 g Sód 438 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 243 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 25 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pułpecki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperko wy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 80 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 504 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 112 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgielwodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 420 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 283 mg	jogurt owoce wy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1536 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 57 g Węgielwodany ogółem 196 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 728 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,