

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-25 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 90 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 160 mg		zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) kotlet mielony wieprz. 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 917 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 306 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g Szynka drob. N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 674 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 84 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2182 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 563 mg
	Łatwa strawna	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 manna na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 409 mg		zupa ryżowa diet. 350ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 159 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g Szynka drob. N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 546 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 256 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2108 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 289 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 838 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-02-25 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	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 kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jogurt truska wko wy 150 g Energia kcal 723 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 422 mg		zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 769 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 161 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 267 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2236 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 324 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 994 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 497 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 354 mg	kasza kukurydziana z cząstkami banana 250 g (MLE,) Energia kcal 265 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 57 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 717 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 157 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 315 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 2271 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 325 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1050 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-25 wtorek	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, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU ,) sałatka z ogórka ś.w. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 123 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE ,) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL ,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL ,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pek. march. 150 g (JAJ, GOR ,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 799 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 117 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 199 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 ,) Szynka drob. N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 2 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 1918 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 283 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 448 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna. 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE ,) sałata zielona 10 g Energia kcal 307 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 33 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 247 mg	kasza kukurydziana z częstkami banana 150 g (MLE ,) Energia kcal 159 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 32 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL ,) mięso mielone wieprzo we 80 g (SEL ,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 434 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 56 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 96 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) dżemik z brzoskwiń 25 g Szynka drob. N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 58 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 220 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 14 mg	Energia kcal 1438 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 49 g Węgiel wodany ogółem 200 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 611 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,