

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-25 wtorek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 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,) jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 104 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z pora, ogórka kisz. grozdku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 897 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 354 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) połudwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 468 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2165 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 305 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1070 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 326 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 563 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 318 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2167 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 78 g Węgiel wodany ogółem 299 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1049 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-25 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana z bananem 250 g (MLE,) jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 702 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 309 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 818 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 261 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 466 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 340 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2253 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 351 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1055 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	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 kasza jaglana z bananem 200 g (MLE,) jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 605 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 297 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 200 g (MLE,) Energia k cal 214 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 50 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 766 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 257 mg	jogurt owoco wy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg		ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 407 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 310 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2341 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 361 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1121 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-25 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 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 pokarmowy 6 g Sód 103 mg	ryż z ml. 250ml (MLE,) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 830 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 120 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 348 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 375 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 59 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 205 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szyunka drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia kcal 180 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 1 mg	Energia kcal 2082 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 302 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 715 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szyunka drob./N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jaglana z bananem 150 g (MLE,) jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 560 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 91 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 258 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 150 g (MLE,) Energia kcal 161 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 30 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 38 mg	mięso mielone wieprzo we 60 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marche wka gotowane 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 344 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 130 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) polewica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 345 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 49 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 242 mg	drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1561 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 244 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 741 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,