

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-26 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza jaglana z bananem 200 g (MLE,) Energia kcal 746 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 123 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 625 mg		zupa pieczarkowa 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. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 913 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 35 g Węgiel wodany ogółem 128 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 351 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 503 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 85 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 409 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 2248 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 344 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1476 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) 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 jaglana z bananem 250 g (MLE,) Energia kcal 739 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 114 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 321 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 837 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 127 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 264 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 486 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 66 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 281 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 2148 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 315 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 956 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-02-26 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana z bananem 250 g (MLE,) Energia k cal 673 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 320 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 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 837 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 264 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 504 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 358 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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 2100 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 60 g Węgielwodany ogółem 318 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1033 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana z bananem 200 g (MLE,) Energia k cal 572 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 306 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g (MLE,) Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 63 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 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 837 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 264 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 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	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 445 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 328 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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 2289 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 68 g Węgielwodany ogółem 342 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1115 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-26 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 346 k cal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 518 mg	ryż z ml. 250ml (MLE,) Energia k cal 133 k cal 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 pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 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 k cal 866 k cal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 348 mg	jabłko 250 g Energia k cal 104 k cal 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,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 449 k cal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 52 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 k cal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 1984 k cal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 301 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1065 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jaglana z bananem 150 g (MLE,) Energia k cal 456 k cal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 266 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 150 g (MLE,) Energia k cal 161 k cal 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	gulasz wieprzo wy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g marche wka goto wana 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 394 k cal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 142 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 41 k cal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 345 k cal 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	sok bobo frut 175 ml Energia k cal 65 k cal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia k cal 1462 k cal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 222 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 689 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,