

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-27 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cukrem 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 ,) 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 truska wko wy z cytryną 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		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb. krak. wp. /N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE ,) Energia kcal 669 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 118 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt 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 2137 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 335 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 473 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 ,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL ,) makaron got. 210 g (GLU ,) surówka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 236 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE ,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR ,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE ,) Energia kcal 505 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 264 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt 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 2117 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 296 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 884 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-27	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 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 382 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, 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 847 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 238 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g kieb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 558 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 357 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia k cal 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
	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 250 ml (MLE,) Energia k cal 474 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 342 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 73 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 802 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 236 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kieb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 457 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 328 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia k cal 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 2297 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 326 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1071 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-27	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, boczni kielbasą 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	kasza manna z mlekiem 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 107 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 42 mg	zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy got. 210 g (GLU,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 812 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 120 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 254 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,) ser żółty 30 g (MLE,) kiełb. krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 483 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 396 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 pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 2031 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 269 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 888 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 66 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 284 mg	kasza manna z musem truskawki wym 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 149 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 44 mg	zupa jarzynowa z ziem. diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 100 g (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 80 g kompot truskawki z cytryną 150 ml Energia kcal 461 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 59 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 136 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 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb. krak.drob. N.Maxpol/ 40 g (GOR,) ryż na mleku 150 ml (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 56 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 271 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1589 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 222 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 736 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,