

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-27 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g pączek z marmoladą 80 g Energia kcal 721 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 307 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) bioderko pieczone 300 g (SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 998 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 492 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 433 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 12 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2230 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 289 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 812 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 696 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 457 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 317 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 567 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 301 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2198 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1077 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-02-27 czwartek	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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 457 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 317 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z truskawek 25 g szynka gotowana w. wp. N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 567 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 287 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2132 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 316 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1061 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 599 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 418 mg	kasza jaglana z musem jabłkowym 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 83 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 909 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 322 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		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka gotowana w. wp. N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 283 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 251 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2290 kcal Białko ogółem 115 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1150 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-27 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 43 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 361 mg	jabłko gotowane 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 pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 12 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1900 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 57 g Węgiel wodany ogółem 268 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 30 g Sód 547 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) kasza manna na mleku 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 496 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 371 mg	kasza jaglana z musem jabłkowym 150 g (MLE,) Energia kcal 192 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 50 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 100 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g buraczki gotowane 80 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 156 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 10 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 245 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 192 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 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1492 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 44 g Węgiel wodany ogółem 215 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 785 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,