

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-27 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g mandarynka 2 szt 150 g Energia kcal 602 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 80 mg		zupa koperko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL ,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU ,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oli wek 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 852 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 187 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE ,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 113 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 2173 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 393 mg
	Łatwo strawna	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE ,) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE ,) jabłko goto wane 250 g Energia kcal 565 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 184 mg		zupa koperko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL ,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU ,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 852 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 223 mg		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 makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 394 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 2173 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 815 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-27 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabko goto wane 200 g Energia kcal 629 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 386 mg		zupa koperko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 852 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 223 mg			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 makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 619 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 412 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 2211 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1035 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) jabko goto wane 200 g Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 331 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 200 g (MLE,) Energia kcal 205 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 65 mg	zupa koperko wa z ryżem 300 ml (MLE, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 781 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 212 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 100 g (MLE,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 567 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 385 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 2280 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1081 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-27 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g Energia k cal 549 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 78 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 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 koperko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 797 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 186 mg	jabłko 250 g Energia k cal 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,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia k cal 396 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 38 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 pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 2089 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 76 g Węgiel wodany ogółem 282 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 441 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) jabłko goto wane 200 g Energia k cal 490 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 285 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 150 g (MLE,) Energia k cal 154 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 48 mg	zupa koperko wa z ryżem 150 ml (MLE, SEL,) pulpet wieprzo wy 80 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g buraczki goto wane 80 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 486 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 130 mg	kisiel 150 g Energia k cal 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 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia k cal 280 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 211 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 1538 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 53 g Węgiel wodany ogółem 215 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 688 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,