

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------------|--|--------------|--|--------------|--|--|---|
| 2025-02-28 piątek | Podstawowa | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 462 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 155 mg | | kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) pierogi leri we z masłem. 350 g (JAJ, MLE, GLU,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia kcal 930 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 158 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 270 mg | | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 339 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 g Sód 91 mg | Energia kcal 2102 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 52 g Węgiel wodany ogółem 331 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 854 mg |
| | Łatwo 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 roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 691 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 381 mg | | zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 170 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 90 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 701 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 419 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 g Sód 91 mg | Energia kcal 2158 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 326 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1061 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|--------------------|--------------------------------|---|--|--|---|--|---|--|---|
| 2025-02-28, piątek | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb. krak. drob. /N. Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 658 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 380 mg | | zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 170 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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 414 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 2111 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 325 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1056 mg |
| | Łatwo strawna bogatobiałkowa | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N. Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 625 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 385 mg | kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg | zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 720 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 206 mg | budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg | ka wa zboż. z ml. 230 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 355 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 2294 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 327 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1201 mg | |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---|--|---|--|--|---|--|--|
| 2025-02-28 piątek | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel. pietr 90 g (JAJ, GOR ,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 95 mg | kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg | kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL ,) makaron razowy z serem białym i boczkami 350 g (SOJ, MLE ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki w cytrynie b. cukru 250 ml Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 54 g Sód 200 mg | jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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 ,) sałatka ryżowa z szynką drob. warzywa i maj. 150 g (JAJ, GOR ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 279 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 g Sód 91 mg | Energia kcal 1801 kcal Białko ogółem 121 g Tłuszcz 53 g Węgiel wodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 72 g Sód 720 mg |
| | Łatwo strawna małego dziecka | ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna. 50 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) kiełb. krak. drob. /N. Maxpol/ 40 g (GOR ,) sałatka z roszponki 10 g Energia kcal 300 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 225 mg | kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg | zupa koperkowa z ziemn. diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) pierogi leniwe z masłem. 150 g (JAJ, MLE, GLU ,) surówka z marchwi i jabłka 80 g kompot truskawki w cytrynie 150 ml Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 116 mg | jabłko pieczone 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 pokarmowy 2 g Sód 2 mg | ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna. 50 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE ,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 463 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 306 mg | sok bobowy 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg | Energia kcal 1389 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 44 g Węgiel wodany ogółem 196 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 704 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,