

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-30 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 papryki ś w., rukoli, og.ś w., słon. z ol.z ol. 80 g Energia kcal 577 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 36 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL ,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU ,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki goto wane 250 g ć wikła z chrzanem 150 g (SO2 ,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 865 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 226 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki o wsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 600 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 85 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 2152 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 361 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE ,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 343 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, 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 ,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 880 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 226 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE ,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 588 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 336 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 2120 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 918 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-30 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	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,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 552 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 378 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) pułpet 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,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 880 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 226 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr.N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko goto wane 200 g Energia kcal 559 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 279 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 2102 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 897 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,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 514 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 360 mg	kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 190 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 92 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) pułpet 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,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 222 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr.N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 324 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 2293 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1084 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-30 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 papryki ś w., rukoli, og.ś w., ston. z ol.z ol. 80 g Energia k cal 522 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 36 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE ,) Energia k cal 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	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL ,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU ,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki goto wane 250 g ć wkiła z chrzanem 150 g (SO2 ,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 810 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 226 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 ,) ser żółty 30 g (MLE ,) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 406 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 393 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 k cal 2060 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 76 g Węgiel wodany ogółem 275 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 803 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE ,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia k cal 380 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 279 mg	kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Energia k cal 54 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa koperko wa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL ,) pulpet wieprzo wy 80 g (JAJ, GLU ,) sos jarzyno wy 50 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 515 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 138 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 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 5 g (MLE ,) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia k cal 372 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 263 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia k cal 1474 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 51 g Węgiel wodany ogółem 202 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 698 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,