

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-03 poniedziałek	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 ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 49 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 34 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musiem truskawkowym 250 g (MLE,) sur. z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 873 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 160 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 19 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,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 617 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 86 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 120 mg	bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2158 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 320 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 587 mg
	Łatwo strawna	bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) herbata z cukrem 250 ml Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 73 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 318 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzowe 2 szt 100 g (JAJ, GLU,) ryż z warzywami 220 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 852 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 138 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 238 mg		herbata z cukrem 250 ml 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 manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 564 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 68 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 318 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2166 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 303 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1061 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-03 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g połęd wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 490 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 317 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) ryż z warzy wami 250 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 884 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 145 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 240 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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 543 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 377 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2112 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1121 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) połęd wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 473 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 329 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 42 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) ryż z warzy wami 250 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 884 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 145 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 240 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 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 286 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2276 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1159 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-03 poniedziałek	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 ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 493 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 34 mg	płatki o wsiane z ml. 200 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 42 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL ,) pulpedki wieprzowe 2 szt 100 g (JAJ, GLU ,) ryż z warzywami 210 g (SEL ,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 888 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 236 mg	jabłko gotowane 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 ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 47 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałata zielona 5 g Energia kcal 149 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 2131 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 291 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 368 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka w. zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 344 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 279 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 25 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 100 g (MLE ,) sur. z marchwi, jabłkami i ananasa z rodzynkami 100 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 125 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 pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 40 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE ,) sałata z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 394 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 228 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE ,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałata zielona 5 g Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1491 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 45 g Węgiel wodany ogółem 227 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 847 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,