

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-31 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 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Serek waniliowy 140 g Energia kcal 603 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 76 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 696 mg		zupa z socze wicy z ziemn. 350ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 250 g (MLE, GLU,) sur. z marche wki, jabłka i brzosk wini z rodzynkami 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 804 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 162 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 161 mg			herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 577 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 102 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 315 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2264 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 52 g Węgiel wodany ogółem 388 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1343 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 połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Serek waniliowy 140 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 675 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 92 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 330 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 250 g (MLE, GLU,) surówka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 617 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 137 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 168 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) dżemik z truska wek 25 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 658 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 84 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 379 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2229 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 360 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1048 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-31 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Serek wanilio wy 140 g Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 756 mg	kasza manna z cząstkami banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 80 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 680 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 197 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 pokarmo wy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 270 ml (MLE,) Energia kcal 492 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 349 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2298 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 344 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 1600 mg
	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 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 636 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 pokarmo wy 0 g Sód 52 mg	zupa z socze wicy z ziemn. 250 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkim 350 g (SOJ, MLE,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 781 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 56 g Sód 195 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 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 tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 315 mg	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) sałata zielona 5 g Energia kcal 298 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 379 mg	Energia kcal 2216 kcal Białko ogółem 143 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 330 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmo wy 75 g Sód 1580 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-31 piątek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr. N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g Serek wanilio wy 140 g Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 227 mg	kasza manna z cząstkami banana 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 148 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 48 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 150 g (MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 80 g kompot truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 328 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 84 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp. N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) dżemik z truska wek 25 g sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 461 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 282 mg	drożdżó wka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1560 kcal Białko ogółem 52 g Tłuszcz 45 g Węgiel wodany ogółem 249 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 731 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 300 ml (MLE,) Serek wanilio wy 140 g Energia kcal 720 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 746 mg		zupa z soczewicy z ziemn. /bezgl/ 350 ml (SOJ, MLE, SEL,) makaron z serem białym i boczkiem /bezglut./ 300 g (SOJ, MLE,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 856 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 192 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) dżemik z truska wek 25 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 200 ml (MLE,) Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 75 mg	Chleb bezglut. ciemny Belviten 40 g masło 5 g (MLE,) połęd wica dr. N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 6 mg	Energia kcal 2236 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1018 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,