

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-04 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., selerem, warzy wami maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 739 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 254 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 830 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 167 mg			herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 463 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 317 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 2119 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 310 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 45 g Sód 829 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 342 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 158 mg			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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 628 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 384 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 2114 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 78 g Węgiel wodany ogółem 277 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 974 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-04 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z brzosk wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 341 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 158 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko goto wane 250 g Energia kcal 694 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 495 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2113 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 312 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1084 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 470 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 326 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 158 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 503 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2255 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 310 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1234 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-04 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr. selerem, warzy wami maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 94 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 830 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 167 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 100 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 352 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1866 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 284 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 49 g Sód 708 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 434 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 260 mg	kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Energia kcal 54 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 96 mg	jabłko pieczone 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) Energia kcal 431 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 256 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1485 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 196 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 679 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,