

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-06 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 10g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 461 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 149 mg		zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gotówki z mięsem wieprz. 2 szt sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 982 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 164 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 207 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałata z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g kasza manna na mleku 220ml (MLE, GLU,) Energia kcal 686 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 134 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2208 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 491 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 653 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 374 mg		zupa jarzynowa z ziem. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 855 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 166 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10g (MLE,) kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 534 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 301 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2120 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 293 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 843 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-06 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-06 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu						
	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 509 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 337 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 855 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 166 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna weka 90 g (GLU,) kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 250 g Energia k cal 684 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 491 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2127 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 995 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa						
	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 528 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 397 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 250 g (MLE,) Energia k cal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 83 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 200 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 614 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 97 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 130 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna weka 80 g (GLU,) kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 593 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 468 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2298 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1153 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-06 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ ,) Szyńka drob. N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia k cal 457 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 89 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 pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL ,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 887 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 35 g Węgiel wodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 175 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 ,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR ,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia k cal 462 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 53 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2128 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 465 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szyńka drob. N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia k cal 388 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 276 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 150 g (MLE ,) Energia k cal 192 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 50 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g (SEL ,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL ,) sałatka zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia k cal 389 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 77 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	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU ,) sałatka zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia k cal 362 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 246 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 1452 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 43 g Węgiel wodany ogółem 222 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 651 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,