

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-07 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 sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 535 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 73 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 665 mg		zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 250 g (MLE, GLU,) sur. z marchwi, jabłka i brzoskwiń z rodzynkami 150 g kompot truskawki 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 szynką drob. warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 104 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 274 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 2187 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 43 g Węgiel wodany ogółem 386 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1272 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g jogurt owocowy 150 g (MLE,) kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 717 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 79 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 454 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 250 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki 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./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 560 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 74 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 299 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 2172 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 338 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1092 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-07 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g jogurt owocowy 150 g (MLE,) kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 471 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 250 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki wyciśnięty z cytryną 250 ml Energia kcal 617 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 137 g kw. 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 szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 563 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 322 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 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2147 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 52 g Węgiel wodany ogółem 352 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1132 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby/makreli 100 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 344 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki wyciśnięty z cytryną 250 ml Energia kcal 680 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 197 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 332 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 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2295 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1184 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-07 piątek	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 ,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 543 mg	budyń bez cukru 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 42 mg	zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL ,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL ,) makaron razowy got. 180 g (GLU ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 918 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 149 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 243 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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 ,) sałatka ryżowa z szynką drob. warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 514 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 274 mg	chleb pszenno-żytni 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) południowa dr.N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 5 g Energia kcal 143 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 6 mg	Energia kcal 2187 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1111 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna. 50 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE ,) sałatka z roszporki 20 g jogurt owocowy 150 g (MLE ,) Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 310 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) makaron z jabłkami 150 g (MLE, GLU ,) surówka z marchwi i jabłka 80 g kompot truskawki z cytryną 150 ml Energia kcal 328 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 84 mg	jabłko gotowane 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna. 50 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) szynka gotowa wp.N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 401 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 260 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU ,) herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1456 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 216 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 797 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,