

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-08 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, boczni kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 573 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 235 mg		zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pierogi leri we z masłem. 300 g (JAJ, MLE, GLU,) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 768 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 159 mg			herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kurczak z bobrowym wątrobowym ekstraktem 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 718 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 298 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2138 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 330 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 693 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 705 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 477 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 796 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 218 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna. 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kurczak z bobrowym wątrobowym ekstraktem 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 624 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 384 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2203 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 333 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1079 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-08 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu						
	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 631 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 434 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 848 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 222 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) miód naturalny 25 g kurczak z bobrowym wątrobowym 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 661 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 417 mg	jogurt z brzoszwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2219 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 52 g Węgiel wodany ogółem 367 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1075 mg
	łatwo strawna bogatobiałkowa						
	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 80 g (GLU,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 611 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 460 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 pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 796 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 218 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 80 g (GLU,) kurczak z bobrowym wątrobowym 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 539 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 417 mg	jogurt z brzoszwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2288 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 343 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1243 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-08 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, boczni kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 446 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 309 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	zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 789 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 181 mg	jabłko gotowane 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,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) kurczak z bobrowik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 483 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 594 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1932 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 259 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1164 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 280 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 80 g (SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 100 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 137 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 z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kurczak z bobrowik Nik-Pol /bezglut/ 30 g (GOR,) sałata zielona 10 g płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 334 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 222 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 1371 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 43 g Węglowodany ogółem 201 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 644 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,