

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-18 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 750 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 243 mg		zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 300 g (MLE,) sur. z marce wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot wielo woco wy z cytryną 250 ml Energia kcal 917 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 184 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 233 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,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 57 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2290 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 390 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 546 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 650 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 363 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 300 g (MLE,) suró wka z marce wki i jabłka 150 g kompot wielo woco wy z cytryną 250 ml Energia kcal 754 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 160 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 236 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 579 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 325 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2095 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 938 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-02-18 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 545 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 219 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 300 g (MLE,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot wielo woco wy z cytryną 250 ml Energia kcal 754 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 160 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 236 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko 200 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 675 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 388 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2085 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 857 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 327 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot wielo woco wy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 250 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 483 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 348 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2241 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1104 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-18 wtorek	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 ogórka kiszzonego 80 g (MLE ,) sałata zielona 20 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 408 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 102 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE ,) Energia k cal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL ,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL ,) ryż z warzy wami 250 g (SEL ,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kmpot wieloo woco wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 1006 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 158 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 255 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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 ,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 458 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 57 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 g Sód 91 mg	Energia kcal 2196 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 552 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE ,) sałata zielona 10 g płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia k cal 386 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 283 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia k cal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) ryż na ml. z musem jabłko wym 150 g (MLE ,) sur. z marche wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 100 g kmpot wieloo woco wy z cytryną 250 ml Energia k cal 420 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 128 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 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 ,) kielb. krak.drob. N.Maxpol/ 40 g (GOR ,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia k cal 391 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 248 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 14 mg	Energia kcal 1465 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 230 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 728 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,