

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-02, poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 694 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 334 mg		barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 g (GLU,) suró wka z marche wki jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 799 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 284 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 102 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, ser biały30g, sał.ziel5g 1 szt (MLE,) Energia kcal 202 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 193 mg	Energia kcal 2250 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 357 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 913 mg
	Łatwo strawna	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 roszponki 20 g jogurt z brzoskwiniami 120 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 693 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 380 mg		zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 892 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 247 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 264 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, ser biały30g, sał.ziel5g 1 szt (MLE,) Energia kcal 202 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 193 mg	Energia kcal 2266 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 311 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1082 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-02 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g jogurt z brzoskwiniami 120 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 627 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 379 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 250 g (GLU,) suró wka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 922 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 248 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 519 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 407 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 30 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 173 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 196 mg	Energia kcal 2241 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1229 mg
	Łatwo strawną bogatobiałkową	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 589 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 360 mg	płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 58 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 190 g (GLU,) suró wka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 854 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 245 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 249 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 30 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 206 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 196 mg	Energia kcal 2257 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1182 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-02 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 273 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron razo wy got. 210 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truskawki wy z cytryną 250 ml Energia kcal 851 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 291 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,) masło 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałata zielona 20 g Energia kcal 365 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 10 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 30 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 162 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 16 mg	Energia kcal 2113 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 647 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 245 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 70 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot truskawki wy z cytryną 150 ml Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 132 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. 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 258 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 186 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 30 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 206 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 196 mg	Energia kcal 1527 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 214 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 810 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,