

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-03 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron. z szynką wp.papr.mar.piecz.og.ś w. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 529 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 140 mg		zupa pomodoro wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 892 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 393 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszonego 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 591 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2241 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1268 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemk z truska wek 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 322 mg		zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 221 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 265 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2110 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 952 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-03 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z truska wek 25 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 341 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 268 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2108 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 974 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 496 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 348 mg	Serek wiejski cottage cheese 200 g Energia kcal 89 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 415 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 312 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2208 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1115 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-03 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron. z szynką wp.papr.mar.piecz.og.ś w. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 92 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 pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z buraczką czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 834 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 386 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g k w. 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,) kiełb.krak.wp.N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 12 mg	Serek wiejski cottage cheese 200 g Energia kcal 89 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	Energia kcal 1952 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 296 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 547 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. żywiec dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) dżemik z truskawek 25 g sałatka z roszponki 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 244 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 80 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 479 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 134 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g k w. 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 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 244 mg	drożdżówka z budyniem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1463 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 194 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 697 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,