

Jadłospisy tygodniowe w dniu 05.04.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.04.2025 sobota	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) 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,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 100 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 243 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) jajko w sosie chrzanowym 1 szt 100 g (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwą 150 g kompot borowik wo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 128 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 203 mg		kałwa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka gotowana wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka i świeżego szczypioru 80 g Energia kcal 563 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 61 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 453 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2123 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 300 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 963 mg
	Łatwa strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 649 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 72 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 401 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot borowik wo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 817 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 131 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 262 mg		kałwa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotowana wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 76 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 343 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2137 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 76 g Węgiel wodany ogółem 290 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1069 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 05.04.2025 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.04.2025 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 817 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 262 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 662 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 500 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2111 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 311 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1205 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 817 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 262 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. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 400 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2265 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 321 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1186 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 05.04.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.04.2025 sobota	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,) kiełb.krak.wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 355 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 15 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) jajko w sosie chrzastano wym 1 szt (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwą 150 g kompot truskawki w borowiku 250 g cytryna b.cukru 250 ml Energia kcal 715 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 128 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 208 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) ser żółty 40 g (MLE,) szynka gotowana w wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka świeżego i szczypioru 80 g Energia kcal 526 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 523 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 1937 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 282 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 879 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob./N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 49 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 305 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 26 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos jarzynowy 40 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 100 g kompot borowiki w truskawki 150 ml cytryna 150 ml Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 64 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 167 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowana w wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) ryż na mleku 150 ml (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 234 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1528 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 54 g Węgiel wodany ogółem 208 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 822 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,