

Jadłospisy tygodniowe w dniu 07.04.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.04.2025 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 597 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 87 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 106 mg		zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pierogi leri we z masłem. 300 g (JAJ, MLE, GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) surówka z marchewki, jabłki i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 849 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 149 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 275 mg		kaława zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata z ogórka kiszzonego 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 586 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 79 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 640 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2134 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 325 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1097 mg
	Łatwa strawną	kaława zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 250 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 736 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 91 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 429 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłki 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 791 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 117 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 232 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 63 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 273 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2108 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 280 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1010 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 07.04.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.04.2025	poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabko goto wane 250 g Energia kcal 653 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 386 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) makaron got. 250 g (GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 235 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 536 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 369 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2126 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 306 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1065 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabko goto wane 250 g Energia kcal 653 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 386 mg	płatki owsiane na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkiem 300 g (SOJ, MLE,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 492 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 45 g Sód 179 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 541 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 874 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2264 kcal Białko ogółem 143 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 341 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 58 g Sód 1649 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 07.04.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.04.2025 poniedziałek	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, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 103 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	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) makaron razowy got. 210 g (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 869 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 260 mg	jabłko 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,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 335 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 507 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	Energia kcal 2005 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 288 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1002 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kaława zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g jabłko gotowane 100 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 450 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 283 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 25 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pierogi leniwe z masłem. 150 g (JAJ, MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłka 80 g kompot truskawki z cytryną 150 ml Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 112 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	kaława zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 370 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 272 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 1481 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 220 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 694 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,