

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-07 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 703 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 219 mg		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 250 g suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 916 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 145 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 501 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki świeżej 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 506 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 103 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2203 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 824 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 611 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 399 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 163 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 354 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2159 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 278 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 917 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-07 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g kietb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) jabłko pieczone 300 g Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 302 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 163 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 447 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2124 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 913 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kietb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 377 mg	ryż na ml. z musem jabłko wym 250 g (MLE,) Energia kcal 338 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 64 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 785 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 160 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 100 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 296 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2249 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 971 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-07 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. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 342 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 12 mg	ryż zml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 250 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 861 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 132 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 501 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,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 43 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 1946 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 289 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 688 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g lane kluski na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 42 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 289 mg	ryż na ml. z musem jabłko wym 150 g (MLE,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 38 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 50 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 56 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 97 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 4 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 401 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 268 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	Energia kcal 1508 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 208 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 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,