

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-09 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 537 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 606 mg		zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pierogi leri we z masłem. 300 g (JAJ, MLE, GLU,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) suró wka z marchwi i jabłka z rodzynek. 150 g kompot truskawki 250 ml Energia kcal 850 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 151 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 171 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2165 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 342 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1039 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 684 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 377 mg		zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawki 250 ml Energia kcal 772 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 158 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 366 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2176 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 300 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 902 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-09 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 409 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 250 g (GLU,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 160 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 586 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 462 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 2107 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1032 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 571 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 391 mg	grysik z dżemem brzosk winio wym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 288 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 69 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 757 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 158 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 304 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 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2292 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1014 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-09 piątek	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,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 543 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy got. 250 g (GLU,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 799 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 177 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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szyunka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 85 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 1958 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 289 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 952 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 421 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 302 mg	grysik z dżemem brzoskwinio wym 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 173 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 31 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 42 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pierogi leni we z masłem. 150 g (JAJ, MLE, GLU,) sałata zielona z kefirem 50 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 394 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 71 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szyunka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 341 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 1570 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 214 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 758 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,