

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-09 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) kielbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) ketchup 20 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g jabłko pieczone 200 g Energia k cal 658 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 40 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemn. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pierogi leri we z masłem. 350 g (JAJ, MLE, GLU,) sur. z kapusty pek. i papr.z ziołami i oli wąż z ol. 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 923 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 153 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 170 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,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 20 g Energia k cal 509 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 140 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 2200 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 351 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia k cal 632 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 352 mg		krupnik z kaszy jęczm. z ziem./dieta/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpedki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 887 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 240 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 525 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 333 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 2155 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 926 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-09 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 520 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 291 mg		krupnik z kaszy jęczm. z ziem./diet/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpekki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sosjarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 250 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 929 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 151 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 243 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 543 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 368 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 2102 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 904 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 317 mg	kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 73 mg	krupnik z kaszy jęczm. z ziem./diet/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpekki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sosjarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 887 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 240 mg	budyń 250ml (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 pokarmo wy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 463 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 2236 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1187 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-09 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska./N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 520 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 36 mg	kasza manna z mlekiem 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 107 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 42 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemn. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpedki wieprzowe 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłek 150 g kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 890 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 244 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 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,) Szyunka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 80 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 2110 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 78 g Węgiel wodany ogółem 288 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 481 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g jabłko pieczone 100 g Energia kcal 346 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 230 mg	kasza manna na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	krupnik z kaszy jęczm. z ziem./diet/ 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pierogi leniwe z masłem. 150 g (JAJ, MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłek 80 g kompot truskawki z cytryną 150 ml Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 111 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szyunka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 479 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 318 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	Energia kcal 1475 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 52 g Węgiel wodany ogółem 197 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 716 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,