

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-04-10 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z oli. 50 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 659 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 164 mg		zupa brokuła wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) zraz mielony wieprzo wy w sosie jarzyno wym 120 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z oli. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 964 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 236 mg			herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) połudwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 201 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2150 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 615 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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 683 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 415 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (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 jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 526 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 299 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2137 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 989 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-10 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 617 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 414 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (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 kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 261 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna weka 90 g (GLU,) polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 565 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 442 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2110 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1131 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 100 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 644 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 424 mg	ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 164 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 72 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 766 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 257 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. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 340 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2253 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1181 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-10 czwartek	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 z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE ,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z oli. 50 g Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 53 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 43 mg	ryż z ml. 250 ml (MLE ,) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 20 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa brokuła wa z makaronem 350 ml (MLE , GLU , SEL ,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL ,) sos jarzynowy 50 g (MLE , GLU , SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z oli. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 118 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 182 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 ,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ , GOR , SEL ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 59 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 201 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE ,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 1913 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 286 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 574 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 ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 311 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 34 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 250 mg	ryż na ml. z borówkami 150 g (MLE ,) Energia kcal 221 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 64 mg	zupa koperkowa wa z makaronem 150 g (MLE , GLU , SEL ,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL ,) sos jarzynowy 30 g (MLE , GLU , SEL ,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 80 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 60 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 149 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 ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 345 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 49 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 242 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 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 14 mg	Energia kcal 1486 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 49 g Węgiel wodany ogółem 209 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 720 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,