

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-10 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,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 77 mg		zupa z ciedercy z makaronem 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pek march. jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1005 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 154 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 200 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 85 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 2173 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 375 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 599 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 338 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 258 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 629 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 320 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 2104 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 929 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-10 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 325 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 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 817 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 263 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) jabłko goto wane 200 g Energia kcal 684 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 472 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 85 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1073 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 310 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 250 g (MLE,) Energia kcal 290 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 83 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 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 814 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 266 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,) bulka pszenna kajzerka 50 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 322 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 2286 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1086 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-10 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,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 330 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 13 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa z ciedercy z makaronem 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 950 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 200 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,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 330 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 10 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 1946 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 292 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 355 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g Energia kcal 374 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 263 mg	kasza jaglana z musem jabłkowym 150 g (MLE,) Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g marchewka gotowana 100 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 440 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 162 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. 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 jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 342 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 242 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 1482 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 210 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 733 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,