

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-11 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 jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g jabłko pieczone 250 g Energia k cal 601 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 700 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot borówka wo-truskawki wy z cytryną 250 ml Energia k cal 760 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 283 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,) dżem z brzośki wiń 25 g szynka gotowa w. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 721 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 153 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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 2184 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 346 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1211 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia k cal 729 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 387 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówka wo-truskawki wy z cytryną 250 ml Energia k cal 631 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 194 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżem z brzośki wiń 25 g szynka gotowa w. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 629 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 332 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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 2090 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 299 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 989 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-11 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 250 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 696 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 386 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 350 g (MLE, GLU,) suró wka z marchewki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 693 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 203 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna weka 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z brzośki wiń 25 g szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 405 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 2111 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 324 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1069 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 516 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 345 mg	kasza kukurydziana z częstkami banana 200 g (MLE,) Energia kcal 212 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 46 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 350 g (MLE, GLU,) suró wka z marchewki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 693 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 203 mg	budyń 250 ml (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 pokarmowy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 332 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 2283 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 332 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1093 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-11 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 80 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 463 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 636 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkiem 350 g (SOJ, MLE,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawko-borowikowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 51 g Sód 184 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 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 12 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 1709 kcal Białko ogółem 118 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 260 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 68 g Sód 955 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka w. zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka drob. "mas.Rzem" 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 100 g Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 283 mg	kasza kukurydziana z cząstkami banana 150 g (MLE,) Energia kcal 159 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 150 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki i jabłka 100 g kompot borowikowo-truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 320 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 110 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 bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem z brzośki wiń 25 g szynka gotowa w. wp./NMaxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 412 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 224 mg	sok bobowy 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1456 kcal Białko ogółem 51 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 231 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 654 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,