

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-11 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i salaty zielonej z koperkiem 50 g jogurt truska wko wy 150 g Energia kcal 516 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 108 mg		zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 978 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 167 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 219 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 439 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 518 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2202 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 989 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 i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g jogurt truska wko wy 150 g zacierka na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 247 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 250 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 601 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 120 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 324 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2113 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 836 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-11 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g jogurt truska wko wy 150 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 313 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 723 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 137 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z brzosk wiń 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 554 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 324 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2125 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 918 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g jogurt truska wko wy 150 g zacierka na mleku 230 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 611 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 366 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	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 662 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 129 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 384 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2291 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1188 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-11 środa	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 szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia k cal 402 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 35 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 748 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 160 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,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 346 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 518 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia k cal 148 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 9 mg	Energia kcal 1758 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 273 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 726 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 60 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g jogurt truska wko wy 150 g zacierka na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 535 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 331 mg	kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Energia kcal 54 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g (SEL,) sos jarzyno wy 30 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 334 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 64 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,) dżemik z brzosk wiń 25 g kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 392 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 244 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1490 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 43 g Węglowodany ogółem 227 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 714 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,