

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-12 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 559 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 374 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) bioderko pieczone 300 g (SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabiko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 994 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 437 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 19 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2108 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 831 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 606 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 369 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabiko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 906 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 315 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 537 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 272 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2127 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 286 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 957 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-12 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szytnka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 368 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 929 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 323 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 584 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 326 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2131 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1018 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szytnka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 502 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 350 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 73 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 909 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 322 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. 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 kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 329 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2268 kcal Białko ogółem 114 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1165 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-12 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy. 60 g (<i>GLU,</i>) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (<i>JAJ, GOR, SEL,</i>) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 89 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 314 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	rosół z mak. 350 ml (<i>GLU, SEL,</i>) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 839 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 115 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 362 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy. 60 g (<i>GLU,</i>) masło 10 g (<i>MLE,</i>) kiełb. krak. wp. N.Maxpol/ 50 g (<i>MLE, GOR, GLU,</i>) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 349 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 17 mg	kefir 220 g (<i>MLE,</i>) 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 2029 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 305 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 824 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kaława zbożowa z ml. 150 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bulka pszenna. 50 g (<i>GLU,</i>) masło 10 g (<i>MLE,</i>) Szynek drobiowy N.Maxpol/ 40 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałatka z roszponki 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 271 mg	kasza manna z musem truskawkowym 150 g (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 149 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 44 mg	zupa jarzynowa z mak. diet. (klar.) 150 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) potrawka z uduka w jarzynie 100 g (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 80 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 80 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 54 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 156 mg	jabłko pieczone 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna. 40 g (<i>GLU,</i>) masło 5 g (<i>MLE,</i>) kiełb. krak. drobiowy N.Maxpol/ 40 g (<i>GOR,</i>) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 331 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 44 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 211 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1424 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 196 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 685 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,