

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-16 środa	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 i tuńczyka z majonezem 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 511 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 384 mg		barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 930 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 157 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 298 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,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 72 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 50g, sał. ziel 5g 1 szt (MLE,) Energia kcal 225 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 200 mg	Energia kcal 2143 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 954 mg
	Łatwa strawa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jogurt z brzoskwiniami 120 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 658 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 357 mg		zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 892 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 247 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 470 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 249 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 50g, sał. ziel 5g 1 szt (MLE,) Energia kcal 225 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 200 mg	Energia kcal 2244 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1053 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-16 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jogurt z brzoskwiniami 120 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 514 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 320 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 250 g (GLU,) suró wka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia k cal 922 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 248 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 509 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 392 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 30 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia k cal 173 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 196 mg	Energia kcal 2118 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1156 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 514 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 320 mg	Kasza manna z cząstkami banana 250 g (MLE, GLU,) Energia k cal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 80 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 220 g (GLU,) suró wka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia k cal 888 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 246 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 283 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 251 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 30 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia k cal 206 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 196 mg	Energia kcal 2300 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1166 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-16 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 323 mg	kasza manna z mlekiem 250ml (MLE, GLU,) 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	barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy got. 210 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 982 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 150 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 305 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,) szynka gotowa. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 12 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 30 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 162 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 19 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 16 mg	Energia kcal 2127 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 42 g Sód 712 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /NMaxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 409 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 57 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 240 mg	kasza manna na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 70 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot truskawki z cytryną 150 ml Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 61 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 132 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa. wp./NMaxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g dżem z czarnych porzeczek 25 g Energia kcal 274 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 189 mg	bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 30 g (MLE,) sałata zielona 10 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 206 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 196 mg	Energia kcal 1489 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 206 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 812 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,