

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-16 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 i pieczarek marynowanych z maj. z ziel. pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g jogurt owoowy 150 g (MLE,) Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 724 mg		barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) naleśniki z serem białym 2 szt (JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) bita śmietana 50 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) mus truskawki 50 g sur. z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 868 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 282 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,) południowa dr. N. Maxpol/ 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 492 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 71 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 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2175 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 329 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1222 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 z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jogurt owoowy 150 g (MLE,) Energia kcal 764 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 478 mg		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 716 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 244 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g południowa dr. N. Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 500 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 248 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 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2248 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 316 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1115 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-16 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-16 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu						
	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jogurt owoowy 150 g (MLE,) Energia kcal 698 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 478 mg		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 716 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 244 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g polewica dr.N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 330 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
	Łatwo strawna bogatobiałkowa						
	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jogurt owoowy 150 g (MLE,) Energia kcal 445 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 338 mg	kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 644 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 224 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 pokarmowy 0 g Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g polewica dr.N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 493 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 318 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 2129 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1206 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-16 piątek	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 papryki konserwo wej 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 69 mg	kasza manna z mlekiem 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 52 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 720 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 299 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany 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,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 342 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 12 mg	chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 188 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 9 mg	Energia kcal 1892 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 49 g Węgielwodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 444 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jogurt owoce wy 150 g (MLE,) Energia kcal 384 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 311 mg	kasza manna na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 55 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 150 ml (MLE, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 80 g (SEL,) ziemniaki goto wane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 87 mg	jabłko 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgielwodany 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 czarnych porzeczek 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g płatki o wsiane na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 222 mg	drożdżówka z budyniem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgielwodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1467 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 50 g Węgielwodany ogółem 200 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 749 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,