

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-16 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., selerem, warzy wami maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 26 g Sód 160 mg		zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 175 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 627 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 627 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 2163 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 52 g Sód 962 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g kietb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 759 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 384 mg		zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 813 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 242 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 538 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 306 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 2188 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 934 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-16 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jagłana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 634 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 383 mg	ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 164 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 72 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłek 150 g kompot borówko wo-truskawko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 761 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 237 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 szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 347 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 2321 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 336 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1132 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaronowa z szynką dr., selerem, warzywami maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki i kiełb. i koperku 50 g Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 95 mg	ryż z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g kompot truskawko wo-borówko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 175 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g k w. 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./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 346 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 517 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1923 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 309 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 50 g Sód 935 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-16 poniedziałek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) jabłko pieczone 100 g Energia k cal 460 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 282 mg	ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 99 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 43 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 150 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłkami 80 g kompot borowik wo-truskawkowy z cytryną 150 ml Energia k cal 448 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 137 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 354 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 246 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 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 1562 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 220 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 764 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g sałatka makaronowa z szynką dr., selerem, warzywami maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki i świeżej i koperku 50 g jabłko pieczone 200 g ryż na mleku /bezgl/ 250 ml (MLE,) Energia k cal 654 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 171 mg		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą /bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprz./bezgl/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot borowik wo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 801 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 252 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia k cal 609 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 643 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2150 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 324 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 48 g Sód 1157 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,