

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-17 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 321 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) bioderko pieczone 300 g (SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) sałatka z brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. zmaj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 952 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 466 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 394 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 11 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2155 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 970 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 315 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 834 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 253 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 451 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 268 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2131 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1008 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-17 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) miód naturalny 25 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 596 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 357 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 260 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna weka 90 g (GLU,) połowica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 398 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2118 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1187 mg
	Łatwa strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 466 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 331 mg	kasza jaglana na mleku 230 ml (MLE,) Energia kcal 175 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 84 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 260 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna weka 90 g (GLU,) połowica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 398 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 2238 kcal Białko ogółem 112 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1309 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-17 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką drob. warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 90 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 273 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 767 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 99 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 299 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) południowa dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki i świeżej koperku 50 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 11 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 144 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 6 mg	Energia kcal 1981 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 646 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka w zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 10 g kasza manna na mleku 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 334 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 41 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 253 mg	kasza jaglana z musem jabłkowym 150 g (MLE,) Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 100 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 380 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 45 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 123 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 bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) południowa dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 380 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 49 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 246 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1449 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 199 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 759 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,