

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-17 sobota	Podstawowa	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,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 70 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 159 mg		zupa z decierzycy z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) kaszo zto z pęczakiem, mięsem wieprz.i warzywami 300 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 918 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 151 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 171 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 601 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 612 mg	kefir 220 g (MLE,) 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 2224 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1017 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 399 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszo zto z kaszą jęczmień wieprz.i warzywami 350 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z march wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 727 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 226 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 406 mg	kefir 220 g (MLE,) 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 2109 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 276 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1107 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-17 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 543 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 398 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszo zto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 350 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 727 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 226 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 90 g (GLU,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 808 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 548 mg	kefir 220 g (MLE,) 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 2179 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1248 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 502 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 357 mg	płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 58 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszo zto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 350 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 727 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 226 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,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 387 mg	kefir 220 g (MLE,) 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 2274 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 316 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1195 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-17 sobota	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,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol 50 g Energia k cal 352 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 15 mg	płatki o wsiiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa z diecierzycy z ziem. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) kaszołto z pieczakiem, mięsem wieprz. i warzywami 350 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 924 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 180 mg	jabłko 250 g Energia k cal 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,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 394 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 539 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia k cal 2012 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 301 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 866 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g lane kluski na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 409 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 288 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa jarzynowa z ziem. diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszołto z kaszą jęczmień wieprz. i warzywami 150 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 40 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marchewki i jabłka 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 343 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 114 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 474 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 306 mg	sok bobo owoc 175 ml Energia k cal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia k cal 1542 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 218 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 763 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,