

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-20 niedziela	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek "Świąteczny" z całym jajkiem 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) Energia kcal 550 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 113 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz. 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 868 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 235 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 truska wek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 720 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 153 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2250 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 306 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 502 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 610 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 383 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 841 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 222 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 582 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 273 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2145 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 291 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 880 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-20 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 439 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 238 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 893 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 227 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) dżemik z truska wek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko goto wane 200 g Energia kcal 704 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 420 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2147 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 886 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 315 mg	kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 893 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 227 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 526 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 441 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2235 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1151 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-20 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) żurek "Świąteczny" z całym jajkiem 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) Energia kcal 458 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 113 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (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	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz. 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 865 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 240 mg	jabłko 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 302 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 12 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 1943 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 255 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 495 mg
	Łatwostrawna małego dziecka	kaława zbożowa z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr./NMaxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 375 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 282 mg	kasza manna na mleku 150 ml (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 jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 120 g buraczki gotowane 70 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 122 mg	jabłko pieczone 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	kaława zbożowa z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./NMaxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 259 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	Energia kcal 1500 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 201 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 721 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,