

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-02 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 tuńczyka z majonezem 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 658 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 954 mg		zupa grocho wa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 350 g (MLE, GLU,) sur. z marchewki, jabłka i brzoskwiń z rodzynkami 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 881 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 182 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 169 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 z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 455 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 42 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2188 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 56 g Węgiel wodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1352 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 694 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 457 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 149 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 170 mg		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,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 581 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 340 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2142 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1154 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-02 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 550 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 382 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawki 250 ml Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 149 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 170 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 690 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 506 mg	herbata zielona b/c 250 ml bulka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2105 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1245 mg
	Łatwa strawa bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 280 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 254 mg	ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 197 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 28 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 250 g (GLU,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawki 250 ml Energia kcal 889 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 240 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 584 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 362 mg	herbata zielona b/c 250 ml bulka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2246 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1204 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-02 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 jajka i tuńczyka z majonezem 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 470 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 822 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 grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy got. 180 g (GLU,) suró wka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 986 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 248 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 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,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 334 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 149 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 2155 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 306 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1174 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 60 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 412 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 283 mg	ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 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 ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 150 g (MLE, GLU,) suró wka z marchewki i jabłka 80 g kompot truskawki z cytryną 150 ml Energia kcal 328 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 84 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 259 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1466 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 216 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 857 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,