

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-21 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron. z szynką wp.papr.mar.piecz.og.ś w. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 153 mg		zupa brokuło wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 250 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 900 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 182 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 602 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 143 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2161 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 490 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 kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 690 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 382 mg		zupa koperko wa z ziemn. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowa wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 778 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 258 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 576 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 351 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2154 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 289 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1004 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-21 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 624 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 381 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 250 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 915 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 267 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 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 z cukrem 250 ml bulka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 244 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2119 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 909 mg
	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 jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 437 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 324 mg	budyń z boró wką amerykańską 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 199 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 28 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 93 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 871 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 264 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 476 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2288 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1262 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-21, poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron. z szynką wp.papr.mar.piecz.og.ś w. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 447 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 93 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa brokuło wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 250 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oliwek 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 845 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 181 mg	jabłko 250 g Energia kcal 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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 85 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1909 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 287 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 455 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 380 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 280 mg	kisiel z borówką ameryk. 150 ml Energia kcal 23 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 2 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 80 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 120 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 70 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 508 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 143 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 bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 305 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 1488 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 198 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 745 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,