

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-21 środa	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 440 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 103 mg		zupa pomodoro wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera.jabłko z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 862 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 130 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 259 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,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 715 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 93 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 706 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 2128 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1081 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 700 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 72 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 450 mg		zupa ryżowa diet. 350ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 118 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 161 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 67 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 302 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 2136 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 273 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 927 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-21 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z brzośk wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 588 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 373 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 161 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko goto wane 200 g Energia kcal 634 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 383 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 2125 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 931 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 546 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 403 mg	kasza kukurydziana z cząstkami banana 200 g (MLE,) Energia kcal 212 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 46 mg	zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 740 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 157 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. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 456 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 2217 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1166 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-21 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 103 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa pomidoro wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera.jablko z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 807 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 259 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 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 482 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 896 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 2126 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 276 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1428 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 40 g kasza manna na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia kcal 462 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 352 mg	kasza kukurydziana z cząstkami banana 150 g (MLE,) Energia kcal 159 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 mg	zupa ryżowa diet. 150ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 92 mg	jabłko 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. 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 208 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 1516 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 199 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 701 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,