

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	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,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 658 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 169 mg		zupa grocho wa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 300 g (MLE,) sur. z march wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 911 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 182 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 230 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 550 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 112 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 2220 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 362 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 586 mg
	Łatwo strawna	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 makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 682 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 410 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 300 g (MLE,) suró wka z march wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 158 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 233 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 331 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 2146 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 321 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1049 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka 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 makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 616 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 409 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 300 g (MLE,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 748 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 158 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 233 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna weka 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia k cal 688 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 475 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2153 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 340 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1192 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka 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 makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 616 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 409 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 250 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 904 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 252 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia k cal 410 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 296 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2275 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1169 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	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 sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i świeżej i koperku 50 g Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 34 mg	budyń bez cukru 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 18 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 42 mg	zupa grochowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (RYŻ,) surówka z marchwi i jabłek 150 g kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 1005 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 156 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 253 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,) sałaziemniaczana szynka wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 77 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 52 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 2148 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 334 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 459 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kaława zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 60 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 455 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 49 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 300 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem 150 g (MLE,) sur. z marchwi, jabłek i ananasa z rodzynkami 80 g kompot truskawki z cytryną 150 ml Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 80 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 112 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	kaława zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g połędwica dr.N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 55 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 259 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1451 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 45 g Węglowodany ogółem 217 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 728 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,