

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-23 piątek	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 ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabko goto wane 200 g Energia kcal 822 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 238 mg		zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) jajko w sosie chrzanowym 1 szt 100 g (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g surówka sezonna z kap. pek., rzodkiewki, papryki i ogórka ś.w.mar.ol 150 g kompot borówka wo-truskawki wyz cytryną 250 ml Energia kcal 714 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 200 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 2187 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 331 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 625 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 z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabko goto wane 250 g Energia kcal 679 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 275 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) jajko w sosie koperkowym 1 szt (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marchewka goto wana 150 g kompot borówka wo-truskawki wyz cytryną 250 ml Energia kcal 699 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 286 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 szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 352 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 2093 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 300 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 988 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-23 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 100 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabko goto wane 200 g Energia kcal 715 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 391 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 pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) jajko w sosie koperko wym 1 szt (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marchewka goto wana 150 g kompot borowik wo-truska wko wym z cytryną 250 ml Energia kcal 647 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 282 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g szynka gotowa w. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 332 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 2281 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 318 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1246 mg
	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 ryby/makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 47 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 pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) jajko w sosie chrząszcza wym 1 szt (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g surówka sezonowa z kap. pek. rzodkiewki, papryki i ogórka ś w.mar.ol 150 g kompot truska wko wo-borowik wko wym z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 204 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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,) sał.ziemniaczana szynką 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 1978 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 315 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 435 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-23 piątek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) jabko goto wane 200 g Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 328 mg	kasza manna na mleku 150ml (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 pokarmo wy 0 g Sód 55 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 80 g (SEL,) ziemniaki goto wane 100 g marche wka goto wana 100 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 448 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 161 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka goto w. wp./NMaxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) ryż na mleku 150 ml (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 371 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 232 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1559 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 221 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 776 mg
	Bezglutenowa	kakao /bezgl/ 250 ml (MLE,) Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 300 ml (MLE,) jabko goto wane 200 g Energia kcal 890 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 263 mg		zupa pieczarko wa z mak./bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) jajko w sosie koperko wym 1 szt (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka got. /bezgl/ 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 280 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g ryż na mleku /bezgl/ 300 ml (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 97 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	Energia kcal 2248 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 715 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,