

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-24 sobota	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 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 730 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 805 mg		zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 995 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 154 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 256 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 7 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2199 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1131 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 szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 344 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 257 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 577 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 318 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2151 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 310 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 982 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-05-24 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 581 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 320 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem weprowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki.jablka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 257 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 377 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2096 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 60 g Węgielwodany ogółem 321 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1017 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 342 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 220 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 74 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem weprowym i jarzynami 250 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki.jablka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 797 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 245 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 320 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 366 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2296 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 69 g Węgielwodany ogółem 339 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1163 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-24 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 636 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa z socze wicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 940 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 256 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,) Szyńska drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 323 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 7 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 pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 1967 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 287 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1045 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 356 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 280 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g (SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera 70 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 432 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 123 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,) Szyńska drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 240 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1430 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 213 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 759 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,