

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-25 piątek	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 i ryby z maj. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g jabko goto wane 200 g Energia kcal 516 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 853 mg		kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) pierogi leri we z masłem. 300 g (JAJ, MLE, GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) surówka z marche wki.jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 855 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 262 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 685 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 129 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 2158 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 329 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1319 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabko goto wane 250 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 728 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 427 mg		zupa koperko wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 887 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 244 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 272 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 2233 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 308 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1018 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-25 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 250 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 370 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) makaron got. 250 g (GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 917 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 245 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynek drobi. N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 313 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 2103 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 315 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1003 mg
	Łatwa strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 561 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 384 mg	płatki owsiane na mleku z bananem 230 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 250 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 39 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 872 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 243 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g Szynek drobi. N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 313 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 2289 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 331 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1117 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-25 piątek	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 i ryby z maj. /makreła/ 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 790 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) makaron razowy got. 210 g (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 875 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 131 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 247 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) Szyunka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 331 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 1 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1954 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 283 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1170 mg
	podstawowa dziecięca	kaława zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i ryby z maj. /makreła/ 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 529 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 72 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 348 mg	płatki owsiane na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) pierogi leniwe z masłem. 300 g (JAJ, MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 847 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 147 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 252 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szyunka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 61 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 1 mg	sok bobowy 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2127 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 52 g Węgiel wodany ogółem 352 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 644 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,