

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-26 sobota	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,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jagl ana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 709 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 200 mg		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 250 g suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 916 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 145 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 501 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,) pasta z sera białego i papryki konserwo wej 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 506 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 129 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2210 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 831 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jagl ana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 617 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 380 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 250 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 824 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 158 mg		herbata z cukrem 250 ml 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 kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 642 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 354 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2162 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 283 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 892 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-26 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 379 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 250 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 824 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 158 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 90 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko goto wane 200 g Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 446 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2102 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 308 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 984 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 379 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g (MLE,) Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 63 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 250 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 824 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 158 mg	budyń 230ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 187 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 84 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 100 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 296 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2287 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 980 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-26 sobota	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,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 342 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 12 mg	ryż z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 250 g suró wka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 861 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 501 mg	jabłko 250 g Energia k cal 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,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 405 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 43 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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 k cal 1932 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 288 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 704 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 355 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 281 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 150 g (MLE,) Energia k cal 161 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 38 mg	zupa jarzynowa z ziem. diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 100 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 50 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 453 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 93 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 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	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 401 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 268 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	Energia k cal 1490 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 207 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 683 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,