

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-27 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 płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 809 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 922 mg		zupa jarzyno wa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) makaron z serem białym i boczkiem 300 g (SOJ, MLE, GLU,) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oli wek 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 663 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 132 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 697 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 291 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2280 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1357 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kietb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 711 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 341 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 586 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 106 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemk z brzosk wiń 25 g szynka goto w. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 724 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 495 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2132 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 956 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-27 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kietb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 645 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 340 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 586 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 106 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 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 690 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 496 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2031 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 956 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kietb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 645 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 340 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 586 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 106 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 351 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2202 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 993 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-27 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. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 407 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 790 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkiem 300 g (SOJ, MLE,) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 448 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 45 g Sód 118 mg	jabłko 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 445 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 204 mg	chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia k cal 323 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 9 mg	Energia k cal 1881 kcal Białko ogółem 116 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 286 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 67 g Sód 1170 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 456 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 265 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 150 g (MLE, GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 50 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 294 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 53 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzosk winio wy 25 g szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 432 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 268 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia k cal 1450 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 210 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 656 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,