

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-28 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,) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 440 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węgló wodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 71 mg		zupa z decierzycy z ziemn. 350ml (SOJ, GÓR, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) pęczak got. 250 g suró wka z marche wki.jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 982 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 30 g Węgló wodany ogółem 153 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 242 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 668 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węgló wodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 179 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgló wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2177 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 583 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 kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 690 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węgló wodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 382 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 865 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węgló wodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 264 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 576 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węgló wodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 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 2242 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1010 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-28 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 538 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 377 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 920 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 146 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 262 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g Szynek drobi./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 263 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2113 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 997 mg
	Łatwa strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 322 mg	ryż na ml. z musem truskawkowym 200 g (MLE,) Energia kcal 214 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 876 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 137 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 259 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. 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 Szynek drobi./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 517 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 358 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2281 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1154 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-28 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,) połęd wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 11 mg	ryż zml. 250ml (MLE,) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 53 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350ml (SOJ, GÓR, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) pęczak got. 250 g surówka z marche wki.jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 927 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 242 mg	jabłko 250 g Energia kcal 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,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka świeżego z d.z oliwek 80 g Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 87 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	Energia kcal 2013 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 488 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połęd wica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 344 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 242 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 150 g (MLE,) Energia kcal 161 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 38 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 80 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki.jabłka i selera 100 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 160 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. 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 418 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 282 mg	sok bobo fruit 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 1526 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 210 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 724 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,