

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-29 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. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 455 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 75 mg		zupa grochowa z ziem. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) kaszołto z pieczywem, mięsem wieprz. i warzywami 300 g (MLE, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 945 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 160 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 171 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego ze śmietanką 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 130 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2144 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 452 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb. żywiec dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 399 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszołto z kaszą jęczmień wieprz. i warzywami 350 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 707 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 144 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 676 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 409 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2093 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 265 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1028 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-29 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 543 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 398 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszo tto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 350 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 707 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 144 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 90 g (GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 798 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 556 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 Sód 75 mg	Energia kcal 2149 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 306 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1174 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 316 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 252 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszo tto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 350 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 707 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 144 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 100 g (MLE,) sałata z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 637 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 418 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 Sód 75 mg	Energia kcal 2236 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1023 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-29 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. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol 50 g Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 15 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 grochowa z ziem. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) kaszo z to z pęczakiem, mięsem wieprz.i warzywami 350 g (MLE, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 951 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 156 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 180 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,) pasta z sera białego ze świeżym ogórkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 398 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 39 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 Sód 75 mg	Energia kcal 2022 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 365 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb. żywiec dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g lane kluski na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 44 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 291 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 30 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 25 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszo z to z kaszą jęczmień wieprz.i warzywami 150 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 40 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 333 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 59 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 71 mg	jabłko gotowane 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałata z roszponki 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 338 mg	sok bobo owoc 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 1544 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 221 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 728 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,