

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-29 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol 50 g jogurt truska wko wy 150 g Energia kcal 581 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 171 mg		zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) zraz mielony wieprzowy w sosie jarzynowym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 932 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 253 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 16 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2173 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 309 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 584 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jogurt truska wko wy 150 g Energia kcal 650 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 357 mg		zupa ryżowa diet. 350ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 159 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 268 mg	drożdżówka z serem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2146 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 298 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 928 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-29 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jogurt truska wko wy 150 g Energia kcal 584 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 356 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 159 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna weka 90 g (GLU,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 411 mg	drożdżówka z serem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2119 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1070 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	bulka pszenna kajzerka 50 g kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) jogurt truska wko wy 150 g ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 546 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 338 mg	kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 152 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 73 mg	zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 159 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,) bulka pszenna kajzerka 50 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 322 mg	drożdżówka z serem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2252 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1127 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-29 wtorek	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 kielbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 110 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 118 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 210 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,) połowica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczyptki koperku 80 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 338 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 16 mg	chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 17 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1907 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 280 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 399 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka z 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 jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 239 mg	kasza jaglana z musem jabłkowym 150 g (MLE,) Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 436 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 56 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 94 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. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połowica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g drożdżówka z serem 50 g herbata zielona b/c 150 ml kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 482 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 68 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 317 mg		Energia kcal 1510 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 212 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 701 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,