

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-30 niedziela	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 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 670 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 754 mg		zupa brokuło wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałatka z buraczka czar wonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 856 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 381 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sał.ziemińczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 504 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 52 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 2141 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1200 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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jagl ana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 625 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 385 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 796 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 216 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 636 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 319 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 2168 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 934 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-30 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 594 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 421 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 848 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 221 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 570 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 318 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 2122 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 974 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 559 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 384 mg	ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 164 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 72 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 796 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 216 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 543 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 377 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 2274 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1138 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-30 niedziela	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 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 636 mg	ryż z ml. 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 pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa brokuło wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 801 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 381 mg	jabłko 250 g Energia kcal 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,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 516 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 53 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 pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 2037 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 302 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1217 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,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki o. wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 374 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 262 mg	ryż na ml. z borówkami 150 g (MLE,) Energia kcal 221 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 64 mg	zupa koperko wa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 80 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 473 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 127 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 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. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 345 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 242 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 14 mg	Energia kcal 1565 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 225 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 711 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,