

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-30 środa	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,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 100 mg		zupa jarzyno wa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 g (GLU,) surówka z marche wki,jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 760 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 247 mg		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,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszonego 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 749 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 679 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2128 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1028 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 200 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 759 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 412 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 232 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 265 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2193 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 911 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-30 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 200 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 655 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 393 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) makaron got. 250 g (GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 234 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna weka 90 g (GLU,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 547 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 394 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2140 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1023 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 599 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 358 mg	płatki o wsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 46 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 120 g (SEL,) makaron got. 250 g (GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 854 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 241 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 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 ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 307 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2268 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1026 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-30 środa	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,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE) sałatka z roszporki 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 pokarmo wy 5 g Sód 37 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 pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa jarzyno wa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) makaron razo wy got. 250 g (GLU,) surówka z marche wki.jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 252 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,) szynka goto w. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 439 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 595 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 1982 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 273 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1031 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z roszporki 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) jabłko pieczone 100 g Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 304 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 50 mg	zupa jarzyno wa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 80 g (SEL,) makaron got. 80 g (GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 80 g kompot truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 132 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./NMaxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) ryż na mleku 150 ml (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 363 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 268 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 1546 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 206 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 757 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,