

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-30 poniedziałek	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 i tuńczyka z majonezem 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 504 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 881 mg		zupa grocho wa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truska wkowym 300 g (MLE,) sur. z marchie wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1015 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 186 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 271 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 613 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 295 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2211 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 356 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1448 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 połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 676 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 381 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truska wkowym 300 g (MLE,) surówka z marchie wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 778 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 145 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 264 mg		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 jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 617 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 380 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2149 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1026 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-30 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 382 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 250 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 815 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 243 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko goto wane 250 g Energia kcal 654 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 384 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2099 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1009 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 382 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 pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 200 g (SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 239 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 masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 340 ml (MLE,) Energia kcal 576 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 376 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2273 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1165 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-30 poniedziałek	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 tuńczyka z majonezem 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 404 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 821 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 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 grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z march wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 936 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 253 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 368 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 203 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2014 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 1424 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 410 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 281 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truska wkowym 150 g (MLE,) sur. z march wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 398 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 129 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 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 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 413 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 280 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1508 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 221 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 743 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,