

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-05 poniedziałek	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 pieczarek marynowanych z maj.z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g jabko goto wane 200 g Energia k cal 524 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 147 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) kasztotto z pęczakiem, 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 k cal 903 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 152 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 167 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połowica dr./N.Maxpol/ 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 692 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 644 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 2205 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 345 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1048 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g jabko goto wane 200 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 692 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 372 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kasztotto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 300 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 743 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 228 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połowica dr./N.Maxpol/ 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 648 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 383 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 2169 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1074 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-05 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g jabłko goto wane 250 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 646 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 373 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszotto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 350 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 802 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 237 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 582 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 382 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 2117 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1082 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) jabłko goto wane 200 g Energia k cal 620 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 354 mg	budyń z borówką amerykańską 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 199 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 28 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 93 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszotto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 300 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 743 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 228 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 547 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 382 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 2296 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1224 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-05 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 pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 360 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 95 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 52 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) kaszołto z pieczakiem, 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 jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 909 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 23 g Sód 176 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,) masło 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 335 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 516 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1911 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 933 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szyńska drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) jabłko gotowane 100 g Energia k cal 447 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 274 mg	budyń z borówką amerykańską 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 120 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 56 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszołto z kaszą jęczmień wieprz.i warzywami 150 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 40 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 381 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 131 mg	kisiel 150 g Energia k cal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 60 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 446 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 283 mg	sok bobo owoc 175 ml Energia k cal 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 1474 kcal Białko ogółem 51 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 223 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 744 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,