

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-05 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i salaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 482 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 83 mg		zupa z socze wicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oli wąż z oli wek 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1027 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 152 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 183 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 597 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 66 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 2217 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 346 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 i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 401 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) 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 829 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 164 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 538 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 260 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 2144 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 839 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-05 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 591 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 489 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) 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 829 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 164 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 610 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 418 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 2140 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1085 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) Energia kcal 591 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 489 mg	płatki o wsiane na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 58 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) 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 829 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 164 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 390 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 2292 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1207 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-05 sobota	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 sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 336 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 34 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 pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa z soczewicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 972 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 183 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,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 338 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 7 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 Sód 91 mg	Energia kcal 1973 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 372 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka o zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 60 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 332 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 241 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 pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa koperkowa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 60 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 40 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 89 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 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 367 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 228 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 1444 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 192 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 624 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,