

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-01 wtorek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU,</i>) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (<i>SOJ, GOR, GLU,</i>) sałatka z ogórka ś.w. i sałaty zielonej 80 g jabłko pieczone 250 g Energia k cal 651 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 91 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 38 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) kotlet drobiowy z serem żółtym 110 g (<i>JAJ, MLE, GLU,</i>) ziemniaki goto wane 250 g sałatka z buraczka czterwonego z maj. 150 g (<i>JAJ, GOR,</i>) kompot wielowocowy z cytryną 250 ml Energia k cal 933 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 134 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 632 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU,</i>) masło 10 g (<i>MLE,</i>) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (<i>SOJ, MLE, GOR, GLU,</i>) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia k cal 504 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 65 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 298 mg	jogurt naturalny 160 g (<i>MLE,</i>) 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 2174 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 299 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1059 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g jabłko pieczone 250 g kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU,</i>) Energia k cal 746 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 111 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 357 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (<i>GLU,</i>) kompot wielowocowy z cytryną 250 ml Energia k cal 742 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 126 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 224 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (<i>SOJ, MLE, GOR, GLU,</i>) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (<i>MLE,</i>) Energia k cal 590 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 75 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 319 mg	jogurt naturalny 160 g (<i>MLE,</i>) 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 2164 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 320 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 990 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-01 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 569 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 351 mg	budyń 250 ml (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 pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot wieloowocowy z cytryną 250 ml Energia kcal 742 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 224 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 570 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 378 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 2258 kcal Białko ogółem 111 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 311 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1226 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 493 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 34 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot wieloowocowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 392 mg	jabłko gotowane 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 pytl. 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 świeżej i koperku 50 g Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 34 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 1961 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 282 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 607 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-01 wtorek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g jabłko pieczone 100 g kasza manna na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia kcal 446 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 274 mg	budyń 150ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa koperkowa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobne w jarzynie 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 100 g (GLU,) kompot wielowocowy z cytryną 150 ml Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 136 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 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 60 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 435 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 287 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1518 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 204 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 816 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 250 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 746 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 98 mg		zupa pomidorowa z mak./bezgl/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobne w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot wielowocowy z cytryną 250 ml Energia kcal 753 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 228 mg		ryż na mleku /bezgl/ 350 ml (MLE,) herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i kiełbasy 50 g Energia kcal 658 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 135 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 2243 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 351 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 552 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,