

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-01 piątek	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,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 90 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g jogurt owoowy 150 g (MLE,) Energia kcal 600 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 631 mg		zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 300 g (MLE, GLU,) sur. z marchy wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 834 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 173 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 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,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 576 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2230 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 358 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1517 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g południowa dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) jogurt owoowy 150 g (MLE,) Energia kcal 660 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 405 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 350 g (MLE, GLU,) surówka z marchy wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 727 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 160 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 172 mg		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,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 601 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 372 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2256 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1094 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-01 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 404 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 149 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 170 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 717 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 552 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2251 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 367 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1270 mg
	Łatwa strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 319 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 640 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 190 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 408 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2242 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 321 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1227 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-01 piątek	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,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 90 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 507 mg	kasza kukurydziana z ml. 200 ml (MLE,) Energia kcal 125 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 35 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkami 300 g (SOJ, MLE,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki 250 ml Energia kcal 710 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 52 g Sód 193 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,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 575 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb. krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 216 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 7 mg	Energia kcal 2024 kcal Białko ogółem 119 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 76 g Sód 1321 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 40 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z pomidora bez skórki 60 g jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 292 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 150 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłkami 80 g kompot truskawki 150 ml Energia kcal 328 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 84 mg	kiisel 150 g Energia kcal 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,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 302 mg	drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1463 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 215 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 804 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,