

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-01 środa	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, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., ston. i d.z ol. 80 g jabko goto wane 250 g Energia kcal 570 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 190 mg		zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pulpedki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oli wek 150 g kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1078 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 168 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 247 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 294 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 2208 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 795 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 z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) jabko goto wane 200 g Energia kcal 732 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 399 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpedki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 960 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 154 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 235 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 493 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 283 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 2266 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 980 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-01 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 679 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 358 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzowe 2 szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 916 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 144 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 232 mg		kałwa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka gotowana wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jagłana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 379 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2225 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1031 mg
	Łatwostrawna bogatobiałkowa	kałwa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 622 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 413 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzowe 2 szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 170 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 839 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 220 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kałwa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka gotowana wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jagłana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 415 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 312 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2246 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1191 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-01 środa	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, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g Energia k cal 475 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 167 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 grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pulpedki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oli wek 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 957 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 176 mg	jabłko 250 g Energia k cal 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,) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 363 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 294 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2138 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 769 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g jabłko gotowane 200 g Energia k cal 328 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 213 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpedki wieprzo we 2szt 80 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 20 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 80 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 524 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 132 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 z cukrem 150 ml bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./NMaxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 358 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 208 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1496 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 219 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 675 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,