

Jadłospisy tygodniowe w dniu 01.11.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.11.2025 sobota	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,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka ś.w. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 497 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 62 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 100 mg		zupa z soczewicy z ziemn. 350ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1030 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 156 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 213 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, szczypiorku i koperku 80 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 101 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 84 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	Energia kcal 2251 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 329 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 471 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 jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 66 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 383 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 950 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 149 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 230 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 makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 531 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 78 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 264 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	Energia kcal 2208 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 303 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 951 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 01.11.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.11.2025 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 677 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 509 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 950 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 149 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 230 mg	jabłko gotowane 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 296 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2218 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 344 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1114 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 380 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 200 g (MLE,) Energia kcal 214 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 841 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 216 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 448 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2286 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1242 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 01.11.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.11.2025 sobota	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,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka ś.w. i salaty zielonej 80 g Energia k cal 396 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 40 mg	ryż zml. 250ml (MLE,) Energia k cal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa z socze wicy z ziemn. 350ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 975 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 143 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 212 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,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 472 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 385 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	Energia kcal 2181 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 770 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 50 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 401 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 46 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 292 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 150 g (MLE,) Energia k cal 161 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 30 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 38 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 80 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 70 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 505 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 68 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 124 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 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 z w. 60 g masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 378 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 53 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 276 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1565 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 224 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 732 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,