

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-01 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 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. 80 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sał. z pomidora, a wakado, rukoli i słonecz. z ol. z ol. 80 g Gruszka 150 g Energia kcal 570 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 79 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 150 mg		barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) półpecki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) sałatka z kalanca, pomidora, ogórka konserwowy kukurydzy z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 915 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 137 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 446 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. żywiec dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) dżemik z brzoskwin 25 g sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g makaron razowy namleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 72 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 92 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2271 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 78 g Węgiel wodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 42 g Sód 833 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 769 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 100 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 490 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) półpecki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 866 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 131 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 170 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwin 25 g kiełb. żywiec dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 300 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2268 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1103 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-01 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 716 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 448 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 909 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 173 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g dżemik z brzosk wiń 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 299 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 299 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 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2192 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 342 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1064 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 100 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 477 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 159 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. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 50 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 333 mg	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 2288 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 314 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1203 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-01 poniedziałek	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,) sał. z pomidora, a wokado, rukoli i słonecz. z ol. z ol. 100 g Energia k cal 465 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 124 mg	surówka z marchewki i jabłka 150 g Energia k cal 40 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 12 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 96 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) pułpecki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 250 g sał. z pomidora, kaliaflora, ogórka kuk. z maj 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 853 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 266 mg	jabłko 250 g Energia k cal 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy, 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g Energia k cal 355 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 19 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia k cal 165 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 1 mg	Energia k cal 1983 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 291 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 512 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g jabłko pieczone 150 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 450 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 303 mg	sok bobo fruit 175 ml paluszki 20 g (GLU, SEZ,) Energia k cal 186 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 344 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pułpecki wieprzo we 2szt 80 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 20 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzy w. 80 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 50 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 477 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 99 mg	kisiel 150 g Energia k cal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g kiełb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia k cal 273 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 152 mg	drożdżówka z budyniem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia k cal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia k cal 1537 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 222 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 971 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,