

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-02 środa	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,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) dżemik z truska wek 25 g sałata zielona 20 g Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 72 mg		zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 250 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 915 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 193 mg		herbata z cukrem 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,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 534 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 293 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 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 2198 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 702 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) dżemik z truska wek 25 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 617 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 362 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 170 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 280 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 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 2231 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 956 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-02 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kietb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 513 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 361 mg	kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 73 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,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 903 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 173 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,) bulka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 273 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 249 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 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 2274 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1073 mg
	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,) kietb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 342 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 12 mg	kasza manna z mlekiem 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 52 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 250 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 860 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 193 mg	jabłko 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 293 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 149 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 9 mg	Energia kcal 2069 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 315 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 563 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-02 środa	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 334 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 245 mg	Kasza manna z częstkami banana 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 148 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 48 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,) sałata zielona z jog. naturalnym 50 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 488 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 102 mg	kisiel 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	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna kajzerka 40 g masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 319 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 206 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z serem 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 1440 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 195 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 673 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 636 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 140 mg		zupa kalafiorowa z ziemn. /bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprz./bezgl/ 110 g (MLE, SEL,) kasza gryczana got. /bezgl/ 250 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 878 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 193 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 137 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2182 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 470 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,