

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-03 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 563 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 114 mg		zupa brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty peki. i papr. z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 839 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 176 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 724 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 431 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2205 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 315 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 723 mg
	Łatwo strawna	kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 684 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 418 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 215 mg		kaława zbożowa z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 582 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 360 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2126 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 271 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 995 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-03 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z truska wek 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 582 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 398 mg		zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 832 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 220 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g jabłko 250 g kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 671 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 353 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2164 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 322 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 972 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 569 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 375 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 pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 215 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 570 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 372 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2292 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 292 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1129 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-03 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) kiełb. krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia k cal 486 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 394 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pek. i papr. z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 784 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 176 mg	jabłko gotowane 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 90 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 409 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 112 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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	Energia kcal 2025 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 275 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 821 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) dżemik z truskawek 25 g sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 492 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 312 mg	kasza kukurydziana z cząstkami banana 150 g (MLE,) Energia k cal 159 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 70 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g buraczki gotowane 70 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia k cal 405 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 110 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. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałatka z roszponki 10 g Energia k cal 267 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 206 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 1442 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 204 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 666 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,