

Jadłospisy tygodniowe w dniu 03.11.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.11.2025 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron.raz, fasola czer w.,brokuł,jajo,maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 578 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 140 mg		kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) naleśniki z serem i musem jabłk 2 szt (JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur. z march. wki, jabłka i brzosk wini z rodzynkami 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 658 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 224 mg		herbata b/c 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,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 669 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 131 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2184 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 52 g Sód 667 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 704 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 457 mg		zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 300 g (MLE,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 651 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 144 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 401 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2252 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 357 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1173 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 03.11.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.11.2025 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 638 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 456 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 300 g (MLE,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 649 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 135 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 690 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 478 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2256 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 371 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1241 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 365 mg	kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzywami 180 g (SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 698 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 140 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 pokarmo wy 0 g Sód 64 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,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 477 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 2306 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1280 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 03.11.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.11.2025 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron.raz, fasola czer w..brokuł.jajo.maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 29 g Sód 79 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 52 mg	kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawki wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 163 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 380 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 205 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 7 mg	Energia kcal 2140 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 77 g Węgiel wodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 54 g Sód 685 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szyńka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 283 mg	kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 55 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 150 g (MLE,) sur. z marchwi, jabłkami i brzoskwiniami 80 g kompot truskawki wy z cytryną 150 ml Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 108 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 308 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1560 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 48 g Węgiel wodany ogółem 233 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 841 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,