

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-04 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 584 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 384 mg		kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) pierogi leri we z masłem. 350 g (JAJ, MLE, GLU,) sur. z marche wki, jabłka i brzosk wini z rodzynkami 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 934 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 160 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 254 mg		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,) połudwica dr./N.Maxpol/ 30 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 509 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 145 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2220 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 970 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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 497 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 303 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 904 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 252 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 30 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 545 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 296 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2141 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1038 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-04 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 571 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 458 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 200 g (MLE,) Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 66 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia kcal 872 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 252 mg	sok bobowy 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) Szynek drobiowy /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) jajko na półmięko 70 g (JAJ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 463 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 g Sód 91 mg	Energia kcal 2282 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1330 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowod.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałata ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z pomidora i rukoli z oliwą 80 g Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 324 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	kapuśniak z kiszonych kapust z ziemn. 350 ml (SÓJ, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki w cytrynie b.cukru 250 ml Energia kcal 881 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 256 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 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,) południowa dr./N.Maxpol/ 30 g jajko na półmięko 70 g (JAJ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 85 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynek z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 144 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 6 mg	Energia kcal 2205 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 728 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-04 piątek	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,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g płatki o wsiane na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia kcal 349 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 227 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 150 g (MLE,) Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pierogi leri we z masłem. 100 g (JAJ, MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłkami 80 g kompot truskawki z cytryną 150 ml Energia kcal 322 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 103 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,) bulka pszenna. 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 60 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 439 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 323 mg	herbata zielona b/c 150 ml bulka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1520 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 49 g Węgiel wodany ogółem 213 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 891 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 200 ml (MLE,) Energia kcal 558 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 95 mg		zupa ziemniaczana /bezgl/ 350ml (MLE, SEL,) gulasz wieprz./bezgl/ 110 g (MLE, SEL,) kasza gryczana got. /bezgl/ 250 g surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 878 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 240 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 250 ml (MLE,) Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 179 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2140 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 79 g Węgiel wodany ogółem 283 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 604 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,