

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-05 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 469 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 934 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g kapusta duszona 200 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 850 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 196 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzośkami 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 581 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 287 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 2180 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 317 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1588 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 632 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 358 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 260 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) polewica dr./N.Maxpol/ 50 g dżemik z brzośkami 25 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 485 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 263 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 2214 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 313 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1052 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-05 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 367 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marche wka gotowane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 260 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g dżemik z brzoskwiń 25 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 504 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 340 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 2194 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1139 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 367 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 pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marche wka gotowane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 766 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 255 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 pokarmowy 0 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 310 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 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 2307 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1232 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-05 wtorek	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,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 454 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 886 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g kapusta duszona 200 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 836 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 212 mg	jabłko 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,) południowa dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 20 g Energia k cal 322 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 9 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia k cal 246 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 9 mg	Energia k cal 2096 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1172 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka w zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 416 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 285 mg	kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa koperkowa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 60 g (SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 398 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 146 mg	kisiel 150 g Energia k cal 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 bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) południowa dr./N.Maxpol/ 40 g dżem z brzośki wiń 25 g sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 383 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 242 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	Energia k cal 1470 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 207 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 814 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,