

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-05 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 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 jabłko gotowane 200 g Energia kcal 704 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 376 mg		zupa z diecierzycy z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 350 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truskawki wy z cytryną 200 ml Energia kcal 902 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 157 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 242 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 130 mg	herbata zielona b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2260 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 369 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 874 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 737 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 468 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawki wy z cytryną 250 ml Energia kcal 858 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 242 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na półmiękką 70 g (JAJ,) kiełb. żywiec dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 374 mg	herbata zielona b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2257 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 76 g Węgiel wodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1210 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-05 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 691 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 468 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 858 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 242 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g kiełb. żywiec 100 g dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 372 mg	herbata zielona b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2226 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1208 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 ol. z ol. 80 g Energia kcal 541 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 324 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) makaron razowy got. 210 g (GLU,) surówka z marchwi, jabłkami i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 951 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 248 mg	jabłko 250 g Energia kcal 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 130 mg	kanapka żytnia z masłem, szynką, wędliną i sałata ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 2169 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 715 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-05 środa	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szyrnka drob. N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g jabko goto wane 200 g Energia kcal 346 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 224 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	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 80 g (SEL,) makaron got. 100 g (GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 80 g kompot truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 137 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 55 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 5 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 358 mg	rogal z marmoladą 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 63 mg	Energia kcal 1602 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 209 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 838 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) szyrnka drob. N.Maxpol /bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g jabko goto wane 250 g Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 16 mg		zupa z ciedierzycy z ziemn./bezgl/ 350 ml (SOJ, GOR, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) makaron got./bezglut./ 210 g suró wka z marche wki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 920 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 244 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 665 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 258 mg	herbata zielona b/c 200 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 60 g masło 10 g (MLE,) poled wica dr. N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 208 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 6 mg	Energia kcal 2234 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 524 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,