

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-06 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) musztarda 20 g (SOJ, GOR,) kielbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 592 mg		zupa pomodoro wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) pierogi z sera i ziemniaków z boczkiem 300 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 826 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 122 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 722 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 139 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 2249 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 945 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 474 mg		zupa ryżowa diet. 350ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 788 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 163 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 655 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 427 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 2197 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1154 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-06 czwartek	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 manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 640 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 491 mg		zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 788 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 163 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g jabłko 200 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 726 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 430 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 Sód 91 mg	Energia kcal 2240 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1175 mg
	z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żołądkowego	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 manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 437 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 736 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 158 mg	jabłko gotowane 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 596 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 372 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 Sód 91 mg	Energia kcal 2255 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1136 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-06 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) musztarda 20 g (SOJ, GOR,) kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 513 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 532 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa pomidoro wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawko-wodny 250 ml cytryna b.cukru 250 ml Energia kcal 819 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 166 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,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) połowica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 388 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 Sód 91 mg	Energia kcal 2125 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 277 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1233 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 283 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 pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 70 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówko-truskawkowy 150 ml cytryna 150 ml Energia kcal 414 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 91 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 z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połowica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 278 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	Energia kcal 1455 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 204 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 774 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,