

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-06 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) kasza kukurydziana z częstkami banana 200 g (MLE,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 699 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 414 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) paprykarz wieprzowy 110 ml (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 1016 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 149 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 281 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 181 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 2195 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 331 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 940 mg
	Łatwa strawną	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana z częstkami banana 250 g (MLE,) Energia kcal 719 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 409 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 jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 881 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 252 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 470 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 362 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 2151 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1087 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-06 sobota	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,) dżemik z truska wek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana z częstkami banana 200 g (MLE,) Energia kcal 686 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 410 mg	ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 58 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z march wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 881 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 252 mg	jabłko gotowane 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 bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 318 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 289 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 2201 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1077 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 kasza kukurydziana z częstkami banana 250 g (MLE,) Energia kcal 635 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 421 mg	ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 164 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 72 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z march wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 815 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 241 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 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,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 504 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 421 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 2301 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1294 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-06 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 473 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 322 mg	zupa ryżo wa diet. 250ml (MLE, SEL,) Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 19 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 34 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) paprykarz wieprzowy 110 ml (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) kompot truskawki z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 934 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 131 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 267 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,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 70 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 181 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2108 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 306 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 884 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g szynka gotowa. wp.N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana z cząstkami banana 150 g (MLE,) Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 74 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 259 mg	paczka od Świętego Mikołaja 1 g Energia kcal 0 Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 150 ml Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 74 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 188 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,) Szynka drob. N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 370 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 272 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 1504 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 232 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 786 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,