

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-07 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g Energia k cal 604 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 78 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) bioderko pieczone 300 g (SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,) ziemniaki goto wane 250 g mizeria z ogórka z kefirem 150 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 934 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 388 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 621 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 86 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2270 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 552 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 kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 549 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 348 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka z ucka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 855 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 355 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 635 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 319 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2150 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 287 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1024 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-07 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 501 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 354 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 878 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 362 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g jabłko 200 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 613 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 304 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2103 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1022 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 559 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 384 mg	kasza kukurydziana z cząstkami banana 250 g (MLE,) Energia kcal 265 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 57 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 878 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 362 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 249 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2172 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1145 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-07	czwartek	Łatwo strawna małego dziecka						
		ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 384 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 282 mg	kasza kukurydziana z częstkami banana 150 g (MLE,) Energia kcal 159 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 mg	zupa jarzynowa z makar. diet.(klar.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 100 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g marchewka gotowana 70 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 170 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) południowa dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 243 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1460 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 203 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 732 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,