

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-07 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel. pietr. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś w., rukoli, og. ś w., słon. z ol. z ol. 80 g Ki wi 75 g Energia k cal 586 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 189 mg		zupa grysiko wa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z kiszzonej kapusty 150 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 860 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 145 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 355 mg		herbata z cukrem 200 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 516 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 575 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2157 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1306 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z kopekiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia k cal 765 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 476 mg		zupa grysiko wa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 775 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 299 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N. Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 490 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 356 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2225 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1318 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-07 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu						
	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia k cal 720 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 476 mg		zupa grysyko wa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 755 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 283 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 459 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 367 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2128 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 52 g Węgiel wodany ogółem 332 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1313 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.						
	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel. pietr. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś w., rukoli, og. ś w., słon. z ol. z ol. 80 g Energia k cal 448 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 126 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa grysyko wa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z kiszzonej kapusty 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 690 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 261 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. 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,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 472 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 575 mg	chleb żytni razowy 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia k cal 227 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 9 mg	Energia kcal 2073 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 301 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 1028 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-07 piątek	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) pasta z sera białego i szynki woprz. z koperkiem 50 g (SOJ , MLE , GOR , GLU ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g ryż na mleku 150 ml (MLE ,) jabłko pieczone 150 g Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 249 mg	kasza jaglana z bananem 150 g (MLE ,) Energia kcal 184 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 37 mg	zupa grysiko wa diet. 150 ml (MLE , GLU , SEL ,) mięso drobie we w jarzynie 80 g (MLE , SEL ,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 70 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 374 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 113 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 60 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 40 g sałata zielona 10 g płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE , GLU ,) Energia kcal 360 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 258 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ , MLE , GOR , GLU ,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1620 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 43 g Węgiel wodany ogółem 255 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 848 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE ,) sałatka z papryki s w., rukoli, og. s w., słon. z ol. z ol. 80 g ryż na mleku /bezgl/ 350 ml (MLE ,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 733 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 155 mg		zupa ryżowa /bezgl/ 350 ml (MLE , SEL ,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ , MLE , GLU , OZI , SEL , SEZ , ORZ ,) warzywa duszone 80 g (MLE , SEL ,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 749 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 308 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g ser żółty 30 g (MLE ,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ , GOR , SEL ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 575 mg	Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 5 g (MLE ,) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ bezglut/ 40 g (GOR ,) sałata zielona 10 g Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 28 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 9 mg	Energia kcal 2189 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 43 g Sód 1048 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,