

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-08 piątek	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 ogórka kiszzonego 80 g jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 694 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 959 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówki wo-truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 278 mg		herbata b/c 200 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 122 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2285 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 367 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1503 mg
	Łatwa strawną	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżem z brzośki wiń 25 g Szynek drobiowy /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 635 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 390 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 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 gotowane 250 g sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówki wo-truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 699 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 236 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 529 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 302 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2131 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 294 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1072 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-08 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z brzosk wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250ml (MLE, GLU,) jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 569 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 389 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 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 sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 699 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 236 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 568 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 445 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia k cal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2096 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1164 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350ml (MLE, GLU,) jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 600 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 413 mg	kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 152 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 73 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 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 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 647 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 231 mg	jogurt owoco wy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 463 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 301 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2211 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1226 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-08 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 820 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawki wo-borówo wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 699 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 236 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 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 47 mg	kanapka żytnia z masłem, szynką wp.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 2086 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1167 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżem z brzośki win 25 g Szynka drob. N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 280 mg	kasza jaglana z rodzynkami 150 ml (MLE,) Energia kcal 150 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 50 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 80 g (SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówko wo-truskawki wy z cytryną 150 ml Energia kcal 431 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 94 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 301 mg	drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1542 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 204 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 799 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,