

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-08 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z wiśni 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 475 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 77 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 954 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 164 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 246 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 138 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2144 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 536 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 726 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 485 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 823 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 151 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 241 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 577 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 389 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2227 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1191 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-08 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) dżemik z truska wek 25 g Energia kcal 581 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 377 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem węprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki.jablka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 233 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna weka 90 g (GLU,) Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko 250 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 766 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 526 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2209 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 58 g Węgielwodany ogółem 354 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1211 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna z w. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 466 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem węprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki.jablka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 224 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna z w. 80 g Szynka drob./N.Maxpol/ 60 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 564 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 448 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2296 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 62 g Węgielwodany ogółem 351 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1377 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-08 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 ,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ ,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 95 mg	kasza manna z mlekiem 250ml (MLE, GLU ,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 238 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 56 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL ,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL ,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) surówka z marchwi i chrzanu 150 g (SO2, MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 898 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 150 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 253 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 ,) Szyńka drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 338 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 7 mg	kefir 220 g (MLE ,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2107 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 491 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kaława zbożowa z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna wieka 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) dżemik z truskawkami 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 278 mg	kasza manna z musem truskawkowym 150 g (MLE, GLU ,) Energia kcal 149 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 44 mg	zupa ziemniaczana dietetyczna 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g (SEL ,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL ,) surówka z marchwi, jabłkami i selera 80 g (MLE, SEL ,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 118 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 150 ml bułka pszenna wieka 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) Szyńka drob./N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 240 mg	sok bobowy 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1437 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 238 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 684 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,