

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-09 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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z oliwy 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 728 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 245 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 300 g (MLE,) sur. z marchewki, jabłko i brzoskwinie z rodzynkami 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 860 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 171 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 226 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaronowa z szynką drobiową, warzywami maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 579 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 354 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2268 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 359 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 899 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 696 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 386 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 300 g (MLE,) surówka z marchewki i jabłkami 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 158 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 233 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połędwica drobiowa /N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 378 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2149 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 327 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1073 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-09 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 386 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 300 g (MLE,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 158 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 233 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 677 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 522 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 2156 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 346 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1216 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 jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 384 mg	kasza manna z dżemem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 276 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 61 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 180 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 831 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 248 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 462 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 341 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 2308 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 333 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1172 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-09 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,) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 93 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłek 150 g kompot truskawek z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 963 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 248 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaronowa z szynką dr., warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 294 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2182 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 766 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka o zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 283 mg	kasza manna z dżemem truskawek 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 166 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 31 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 37 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem 150 g (MLE,) sur. z marchewki, jabłek i brzoskwiń z rodzynkami 80 g kompot truskawek z cytryną 150 ml Energia kcal 372 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 112 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 o zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) południowa dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 279 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 1464 kcal Białko ogółem 51 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 228 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 712 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,