

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-09 czwartek	Podstawowa	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 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 kcal 549 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 78 mg		zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 919 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 249 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/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 606 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 123 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2185 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 463 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 613 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 383 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 841 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka drob. /N.Maxpol/ /bezgl/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 601 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 317 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2166 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 288 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 935 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-09 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 501 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 323 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) pulpet wieprzo wy 100 g (<i>JAJ, GLU,</i>) sos koperkowy 50 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) kasza jęczmienna got.z warzyw. 220 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU,</i>) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 852 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 222 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) pasta z sera białego z koperkiem 70 g (<i>MLE,</i>) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (<i>MLE,</i>) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 639 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 321 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2102 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 879 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna kajzerka 50 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 470 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 346 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 250 g (<i>MLE,</i>) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 81 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) pulpet wieprzo wy 100 g (<i>JAJ, GLU,</i>) sos koperkowy 50 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU,</i>) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 808 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 219 mg	budyń 200ml (<i>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</i>) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) pasta z sera białego z koperkiem 70 g (<i>MLE,</i>) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 335 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2304 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 327 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1068 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-09 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 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 549 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 78 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 864 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 249 mg	jabłko 250 g Energia k cal 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/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia k cal 408 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 36 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia k cal 2168 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 297 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 502 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 328 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 246 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 150 g (MLE,) Energia k cal 154 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 48 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 70 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 70 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 468 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 120 mg	kisiel 150 g Energia k cal 17 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna kajzerka 40 g masło 5 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 362 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 214 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 14 mg	Energia k cal 1439 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 196 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 642 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,