

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-09 wtorek	Podstawowa	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 107 mg		zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g sur. z pora,ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 891 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 151 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 496 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 347 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 2157 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 965 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 810 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 540 mg		zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 788 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 293 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 469 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 363 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 2178 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1210 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-09 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 239 mg		zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem , sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 840 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 298 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko 250 g Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 421 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 2069 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 971 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 547 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 300 ml (MLE, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem , sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 753 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 287 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 349 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 2303 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1363 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-09 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 400 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 103 mg	zupa grysiko wa 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia k cal 92 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 27 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 180 g sur. z pora, ogórek kisz.groszku i jaja z jog.nat 150 g (JAJ, MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 702 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 411 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,) jajko na t wardo 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 423 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 80 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1806 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 256 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 716 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 150 g Energia k cal 470 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 286 mg	galaretko owoc z bitą śm.boró wkami 150 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia k cal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 11 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 150 ml (MLE, SEL,) pulpet drobio wy 80 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 70 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 464 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 187 mg	surówka z marchewki i jabłko 80 g Energia k cal 21 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 51 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 369 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 279 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1463 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 39 g Węglowodany ogółem 225 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 828 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,