

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-10 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g jabko goto wane 200 g Energia kcal 598 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 68 mg		zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 928 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 157 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 213 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z mi. drob. warzy w. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałata z roszponki 20 g Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 297 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2251 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 378 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 765 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 Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g jabko goto wane 200 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 760 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 375 mg		zupa jarzynowa z ziem. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 250 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 598 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 123 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 575 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 319 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2128 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1004 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-10 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g sałata zielona 20 g Szyńska drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) jabko goto wane 200 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 372 mg	płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 58 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 659 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 131 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany 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,) bułka pszenna kajzerka 50 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 378 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2288 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1217 mg
	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,) Szyńska drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 342 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 3 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 699 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 154 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,) sałata makarono wa z mi. drob. warzy w. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałata z roszponki 20 g Energia kcal 475 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 297 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 148 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 9 mg	Energia kcal 1905 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 520 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-10 czwartek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g jabko goto wane 200 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 300 mg	płatki o ws. na mleku z nas. słonecznika 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 160 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 49 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g (SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 332 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 65 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	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszporki 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 243 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1550 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 45 g Węglowodany ogółem 234 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 846 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 5 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) jabko goto wane 200 g Energia kcal 619 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 81 mg		zupa jarzynowa z ziemn./bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) risotto z mięsem wieprz. i jarz./bezgl/ 350 g (SEL,) sos pomodoro wy/bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 880 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 181 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g sałatka makaronowa z m. drob. warzyw.i maj./bezglut./ 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszporki 20 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 200 ml (MLE,) Energia kcal 645 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 758 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	Energia kcal 2244 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 347 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1095 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,