

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i ryby z maj. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 809 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 922 mg		barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) krokiety z kapusty kiszzonej z boczkiem 2 szt (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) surówka z marche wki.jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 856 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 151 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 366 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka jarzyny wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 202 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2312 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 371 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1661 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 733 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 403 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) surówka z marche wki.jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 696 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 209 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 282 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2206 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1065 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 643 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 340 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) suró wka z marchie wki.jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 696 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 209 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 555 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 377 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżó wka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2173 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 356 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1097 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 647 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 390 mg	kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 189 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 91 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) suró wka z marchie wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 654 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 191 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	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE,) Energia k cal 434 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 318 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżó wka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2278 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1225 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i ryby z maj. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 790 mg	jabłko 250 g kasza jęczmienna z ml. 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 234 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 57 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkem 300 g (SOJ, MLE,) suró wka z marchie wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 46 g Sód 226 mg	jabłko gotowane 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,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 202 mg	chleb żytni razowy 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 226 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 9 mg	Energia kcal 1826 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 76 g Sód 1288 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 266 mg	kisiel z borówką ameryk. 150 ml Energia kcal 23 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 2 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 120 g (MLE, GLU,) suró wka z marchie wki i selera 80 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 308 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 100 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. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 243 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżó wka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1332 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 222 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 700 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,