

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-10 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 100 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 645 mg		zupa grocho wa z ziem. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 300 g (MLE, GLU,) sur. z march wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 834 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 173 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 22 g Sód 167 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) kielb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 501 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 314 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka 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 2230 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 358 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1271 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 716 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 528 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 350 g (MLE, GLU,) suró wka z march wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 162 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10g (MLE,) kielb.krak.drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 599 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 428 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka 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 2235 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1261 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-10 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g połęd wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 463 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 350 g (MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 162 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 633 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 487 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka 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 2143 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 353 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1256 mg
	z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żołądkowego	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) połęd wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 435 mg	kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 155 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 73 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 250 g (MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 158 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		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 622 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 451 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka 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 2260 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 354 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1264 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-10 poniedziałek	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,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 100 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 525 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 585 mg	kasza kukurydziana z ml. 200 ml (MLE,) Energia k cal 125 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 35 mg	zupa grocho wa z ziem. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkami 300 g (SOJ, MLE,) suró wka z marchie wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 710 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 52 g Sód 193 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z buraczką czer wonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 347 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 241 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia k cal 216 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 7 mg	Energia k cal 2006 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 75 g Sód 1065 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połud wica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 60 g Energia k cal 416 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 342 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 150 g (MLE, GLU,) suró wka z marchie wki i jabłka 80 g kompot truska wko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 296 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 80 mg	kisiel 150 g Energia k cal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 441 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 316 mg	drożdżówka z budyniem 50 g Energia k cal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia k cal 1420 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 196 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 865 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,