

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-10 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) Serek wiejski cottage cheese 200 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 496 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 561 mg		zupa koperko wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) suró wka z marchewki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 982 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 34 g Węgiel wodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 340 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 136 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2074 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 73 g Węgielwodany ogółem 281 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1224 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) Serek wiejski cottage cheese 200 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 732 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 464 mg		zupa koperko wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 160 mg		herbata b/c 250 ml 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 Energia kcal 418 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 381 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2128 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 80 g Węgielwodany ogółem 266 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1193 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-10 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) Serek wiejski cottage cheese 200 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 658 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 422 mg		zupa koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borowikowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 160 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g połowica drożdżowa /N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 500 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 383 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 2137 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 306 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1153 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,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) Serek wiejski cottage cheese 200 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 514 mg	budyń bez cukru 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 42 mg	zupa koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borowikowo-truskawkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 732 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 156 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. 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,) pasta z jajka 1 1/2 szt z jog. nat. 100 g (JAJ, MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 371 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 120 mg	herbata zielona b/c 250 ml kanapka żytnia z masłem, szynką wp. i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1885 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 267 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 842 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-10 środa	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z roszponki 10 g Energia kcal 290 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 223 mg	budyń 150ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa koperkowa z ryżem 150ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 50 g (MLE,) kompot borowik wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 436 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 95 mg	jabłko 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 weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g płatki owsiane na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 304 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 pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1589 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 199 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 868 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ bezglut/ 30 g (GOR,) Serek wiejski cottage cheese 200 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 250 ml (MLE,) Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 605 mg		zupa koperkowa z ryżem /bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprz./bezgl/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borowik wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 160 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki owsiane na ml. /bezgl/ 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 593 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 151 mg	Chleb bezglut. jasny Belviten 60 g masło 5 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 186 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 6 mg	Energia kcal 2150 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 277 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 923 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,