

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 898 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 1008 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g sur. z kapusty pek. i papr. z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot borówko-truskawkowy 250 ml Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 152 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 280 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 47 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	Energia kcal 2178 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 348 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1425 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 643 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 378 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot borówko-truskawkowy 250 ml Energia kcal 820 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 248 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 308 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	Energia kcal 2162 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 291 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1024 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 542 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 377 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot borówka wołoska 250 ml cytryna 250 ml Energia k cal 820 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 248 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna weka 90 g (GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia k cal 548 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 417 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2291 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 322 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1298 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 549 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 820 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kapusty pek. i papr. z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot truskawki wołoskie 250 ml cytryna b. cukru 250 ml Energia k cal 831 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 178 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 430 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 47 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2156 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 336 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1185 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g Energia kcal 292 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 224 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 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	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 80 g kompot borówko wo-truskawko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 451 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 140 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 401 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 279 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1380 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 189 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 700 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g połud wica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 250 ml (MLE,) Energia kcal 600 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 102 mg		zupa koperkowa z ziemn./bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprz./bezgl/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot borówko wo-truskawko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 890 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 262 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki owsiane na ml. /bezgl/ 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 610 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 105 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	Energia kcal 2186 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 560 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,