

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-11 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU ,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 107 mg		zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL ,) makaron razowy got. 250 g (GLU ,) surówka z marchwi i selera 150 g (MLE, SEL ,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 922 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 272 mg		kałwa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU ,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 245 mg	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 2259 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 352 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 795 mg
	Łatwa strawa	kałwa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 250 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE ,) Energia kcal 716 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 388 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL ,) makaron got. 250 g (GLU ,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 235 mg		kałwa 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 Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 243 mg	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 2242 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1037 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-11 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 650 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 387 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) makaron got. 250 g (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 235 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna kajzerka 50 g szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 266 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2225 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 58 g Węgiel wodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1058 mg
	Łatwa strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 509 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 364 mg	kasza kukurydziana z częstkami banana 200 g (MLE,) Energia kcal 212 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 46 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną 200 ml potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) Energia kcal 754 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 225 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 434 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 324 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2278 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1178 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-11 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 460 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 103 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 pokarmo wy 0 g Sód 44 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy got. 250 g (GLU,) surówka z march. wki.jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) Energia k cal 922 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 272 mg	jabłko 250 g Energia k cal 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,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 367 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 203 mg	chleb żytni razowy. 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia k cal 227 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 9 mg	Energia k cal 2235 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 344 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 635 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g jabłko gotowane 100 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 449 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 283 mg	kasza kukurydziana z cząstkami banana 150 g (MLE,) Energia k cal 159 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 34 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 80 g (GLU, SEL,) makaron got. 100 g (GLU,) surówka z march. wki i jabłka 80 g kompot truska wko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 453 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 133 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. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 379 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 280 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 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 k cal 1596 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 222 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 816 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,