

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-11 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 514 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 74 mg		zupa brokuła wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet mielony wieprz. 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 250 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) marche wka zas. z groszkiem 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 992 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 34 g Węgiel wodany ogółem 154 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 423 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) Szynka drob./N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 106 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2206 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 325 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 694 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 693 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 380 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 797 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 159 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) Szynka drob./N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 345 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2206 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 77 g Węgiel wodany ogółem 298 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 975 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-11 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 627 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 380 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 797 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 159 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 488 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2124 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 304 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1118 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 633 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 486 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa koperko wa z makaronem 300 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 722 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 148 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 463 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2308 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 318 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1262 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-11 wtorek	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,) ser żółty 30 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 456 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 386 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) jabłko 250 g Energia k cal 241 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 56 mg	zupa brokuła wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 724 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 156 mg	jabłko 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki i wiejskiej koperku 80 g Energia k cal 413 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 34 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2025 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 727 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 353 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 243 mg	budyń czekoladowy 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 127 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa koperkowa wa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 80 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia k cal 446 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 94 mg	jabłko 100 g Energia k cal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany 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 weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 436 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 301 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 1484 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 52 g Węgiel wodany ogółem 195 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 759 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,