

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-11 czwartek	Podstawowa	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g mandarynka 1 szt 75 g Energia kcal 575 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 79 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) bioderko pieczone 300 g (SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) sałatka z brokuła, kalaf.,pom, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 1048 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 508 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona z rzodkiewką i ogórkiem św.,szczyptą 70 g Energia kcal 462 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 17 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 2163 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 276 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 15 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 605 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 736 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 433 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 887 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 314 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 458 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 300 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 2159 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1048 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-11 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 438 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 910 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 322 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g dżemik z truskawek 50 g szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 356 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 2145 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1117 mg
	Łatwa strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 674 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 467 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 861 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 314 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g dżemik z truskawek 50 g szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 359 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 2239 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1306 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-11 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g Energia kcal 539 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 78 mg	surówka z marchewki i jabłka 150 g Energia kcal 40 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 12 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 96 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z brokuła, kalaf.pom., kukur.,og.ś w bez majon. 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 742 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 340 mg	jabłko gotowane 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g Energia kcal 355 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 19 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 1845 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 238 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 626 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka w zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 459 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 278 mg	sok bobo owocowy 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 100 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g buraczki gotowane 80 g (GLU,) kompot jabłko wy z pomarańczą 150 ml Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 155 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem z truskawek 50 g szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 461 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 266 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1488 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 227 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 701 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,