

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-12 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) 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 427 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 195 mg		zupa pomodoro wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 848 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 222 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 660 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 105 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2203 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 667 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szynek drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 573 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 356 mg		zupa ryżowa diet. 350ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 517 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 265 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2211 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 986 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-12 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 544 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 374 mg		zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 565 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 319 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2230 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1058 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 307 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 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. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 365 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2299 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1201 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-12 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	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 Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 136 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 793 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 222 mg	jabłko 250 g Energia kcal 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,) masło 10 g (MLE,) południowa dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 342 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 12 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 226 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 9 mg	Energia kcal 1875 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 281 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 383 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 327 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 239 mg	kisiel z borówką amerykań. 150 ml Energia kcal 23 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 2 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 80 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 479 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 134 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,) bulka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) południowa dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 344 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 242 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z serem 50 g Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1348 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 183 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 691 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,