

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-12 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 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 roszponki 20 g Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 362 mg		zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) naleśniki z serem białym 2 szt (JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) bita śmietana 50 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) mus truskawkowy 50 g sur. z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynekami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 904 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 151 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 264 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 86 mg	herbata zielona b/c 250 ml 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 2256 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 364 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 883 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 520 mg		zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 681 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 328 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g Energia kcal 455 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 374 mg	herbata zielona b/c 250 ml 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 2181 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1394 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-12 piątek	z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żołądkowego	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 389 mg	Kisiel z cząstkami banana 200 g Energia kcal 91 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 1 mg	zupa jarzyno wa z kaszą jęczm. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 681 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 328 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml 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 , sałaty zielonej i koperku 80 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 571 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 354 mg	herbata zielona b/c 250 ml 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 pokarmo wy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2194 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1247 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 633 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 471 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	zupa jarzyno wa z kaszą jęczm. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 681 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 328 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 513 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 400 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 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 2293 kcal Białko ogółem 111 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1446 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-12 piątek	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,) pasta z sera białego i papryki konserwo wej 90 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 71 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 solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 730 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 364 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,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka zielona 20 g Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 80 mg	chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka zielona 10 g Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1816 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 269 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 526 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałatka z roszponki 10 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 439 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 334 mg	Kisiel z cząstkami banana 150 g Energia kcal 68 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 1 mg	zupa jarzyno wa z kaszą jęczm. diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ziemniaki goto wane 100 g suró wka z marche wki i jabłka 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 398 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 208 mg	jabłko gotowane 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 40 g płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 332 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 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 kcal 1556 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 218 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 963 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,