

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-13 niedziela	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., warzy i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 559 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 342 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak. got. 250 g surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1069 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 167 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 259 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 458 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 106 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 2165 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 708 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 610 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 377 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 892 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 255 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 308 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 2194 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 941 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-13 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 506 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 358 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 250 g (MLE,) Energia kcal 290 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 83 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z march wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 860 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 253 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 477 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 284 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 pokarmo wy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2312 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1054 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., warzy w. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 294 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g suró wka z march wki i seler a 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 955 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 22 g Sód 258 mg	jabłko pieczone 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 chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 106 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2152 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 789 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-13 niedziela	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 40 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 409 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 278 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 150 g (MLE,) Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 80 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 60 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 514 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 135 mg	jabłko pieczone 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 209 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 59 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 207 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 675 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 591 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 138 mg		zupa fasolowa z ziemn./bezglut/ 300 ml (SOJ, GOR, SEL,) pulpet wieprzowy/bezglut/ 100 g (JAJ,) sos pomidorowy /bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) kasza gryczana got./bezgl/ 210 g surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 1015 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 155 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 252 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki owsiane na ml./bezgl/ 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 104 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 2267 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 323 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 496 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,