

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-13 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z papryki ś w., rukoli, og.ś w., słon. z ol.z ol. 80 g banan 120 g Energia k cal 648 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 155 mg		zupa z decierzycy z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1081 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 180 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 206 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 395 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 235 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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 2211 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 351 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 687 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) banan 120 g Energia k cal 804 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 462 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 142 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 520 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 256 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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 2204 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 951 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-13 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna. 90 g (GLU,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) banan 120 g Energia k cal 719 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 471 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 794 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 140 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 142 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna. 90 g (GLU,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 637 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 436 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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	Energia kcal 2236 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 376 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1139 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g banan 120 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 619 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 405 mg	kasza jaglana z rodzynekami 250 ml (MLE,) Energia k cal 251 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 83 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 684 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 125 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 543 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 368 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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	Energia kcal 2294 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1086 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-13 środa	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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z papryki ś w., rukoli, og.ś w., słon. z ol.z ol. 80 g Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 94 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 pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 852 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 146 mg	jabłko 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,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z buraczką czerwoną z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 235 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 1938 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 623 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 10 g banan 120 g Energia kcal 452 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 302 mg	kasza jaglana z rodzynkami 150 ml (MLE,) Energia kcal 150 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 363 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 65 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	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 379 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 236 mg	sok bobo owocowy 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1451 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 218 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 656 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,