

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-13 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 papryki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 50 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 673 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 264 mg		zupa z socze wicy z ziemn. 350ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kalefior z wody 100 g surówka z marchwi jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 989 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 169 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 265 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,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 370 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 507 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2228 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1224 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka gotowa wp. /N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 379 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 823 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 151 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 241 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 558 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 318 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2195 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1125 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-13 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 508 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 318 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem weprowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki.jablka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 233 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 698 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 521 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2162 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 345 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1260 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 60 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 486 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 344 mg	kasza manna z dżemem trusk. 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 276 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 61 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem weprowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki.jablka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 224 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 60 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 358 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2295 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1250 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-13 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 papryki i salaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 132 mg	kasza manna z mlekiem 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa z soczewicy z ziemn. 350ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 917 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 152 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 246 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,) Szyńska drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 335 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 507 mg	chleb pszenno-żytni 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 6 mg	Energia kcal 2126 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 948 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 356 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 280 mg	kasza manna z dżemem trusk. 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 166 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 31 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 37 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g (SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera 80 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 118 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szyńska drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 240 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka gotowa 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1499 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 235 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 863 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,