

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-13 poniedziałek	Podstawowa	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) jabko goto wane 250 g Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 107 mg		zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 350 g (GLU,) surówka z marche wki.jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 847 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 152 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 247 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 70 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 782 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 227 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2199 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 644 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabko goto wane 250 g Energia kcal 716 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 379 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) makaron got. 250 g (GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 883 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 162 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 517 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 314 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2197 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 291 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 918 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-13 poniedziałek	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 jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 650 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 378 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 160 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 544 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 331 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2113 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 300 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 933 mg
	Łatwa strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 662 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 378 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) makaron got. 230 g (GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia kcal 860 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 161 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany 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,) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 358 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 282 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2267 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 305 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1051 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-13 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, boczni kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 103 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) makaron razowy got. 210 g (GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 120 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 161 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,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) pasta z sera białego i papryki świeżej 70 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 412 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 39 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	Energia kcal 2046 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 276 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 434 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kałwa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 296 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 188 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 80 g (SEL,) makaron got. 100 g (GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną 150 ml Energia kcal 469 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 58 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 94 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	kałwa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna śr. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 5 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 471 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 303 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1457 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 187 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 703 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,