

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-13 sobota	Podstawowa	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,) ser żółty 30 g (MLE,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 561 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 952 mg		zupa z decierzycy z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 911 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 151 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 150 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 293 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 2147 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1582 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 475 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,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 782 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 144 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 504 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 370 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 2148 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1176 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-13 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 638 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 492 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 730 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 136 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 551 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 424 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2114 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1240 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 280 ml (MLE,) Energia k cal 585 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 467 mg	kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 155 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz5 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 680 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 127 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 616 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 484 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2318 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1429 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-13 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 892 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 105 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 36 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 783 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 132 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany 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 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 273 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 10 mg	chleb pszenno-żytni 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka zielona 20 g Energia kcal 238 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 7 mg	Energia kcal 1886 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 62 g Węgielwodany ogółem 280 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1080 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 359 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 283 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 54 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,) sałatka zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 361 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 66 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgielwodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z roszponki 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 352 mg	herbata zielona b/c 150 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 Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1512 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 42 g Węgielwodany ogółem 227 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 944 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,