

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-14 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,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 161 mg		zupa z diecierzycy z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) kasztotto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 350 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 953 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 158 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 187 mg		herbata z cukrem 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 ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 452 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 636 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2168 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 986 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 581 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 353 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kasztotto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 350 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 798 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 251 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 350 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2110 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 955 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-14 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 352 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszotto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 300 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka gotowa 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 739 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 242 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 280 ml (MLE,) Energia kcal 504 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 358 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2299 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 344 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1137 mg
	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,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 15 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) kaszotto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 350 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sur. wielowarzynowa z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 898 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 145 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 187 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g k w. 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,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 636 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 1993 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 308 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 977 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-14 sobota	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 372 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 233 mg	kasza kukurydziana z rodzynekami 150 g (MLE,) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 48 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszotto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 150 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 40 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka gotowana 70 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 371 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 119 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 283 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 1465 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 212 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 686 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) kiełb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol 50 g lane kluski na ml./bezglut/ 200 ml (JAJ, MLE,) Energia kcal 547 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 99 mg		zupa z ciedrzy z ziemn./bezgl/ 350 ml (SOJ, GOR, SEL,) risotto z mięsem wieprz. i jarz./bezgl/ 300 g (SEL,) sos koperko wy /bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) marche wka got. /bezgl/ 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 929 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 264 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 200 ml (MLE,) Energia kcal 581 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 209 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2168 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 573 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,