

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-14 czwartek	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 i kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g płatki o ws. na mleku z rodzzynekami 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 822 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 272 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet drobio wy paniero wany 120 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g mizeria z ogórka z kefirem 150 g (MLE,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 891 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 316 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 436 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 12 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 2230 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 663 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g płatki o ws. na mleku z rodzzynekami 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 749 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 374 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 223 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) dżemik z truska wek 25 g sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 319 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 2223 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 980 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-14 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g płatki o ws. na mleku z rodzynkami 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 683 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 373 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabiko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 223 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kietb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) dżemik z truska wek 25 g sałatka z roszponki 20 g jabko goto wane 250 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 691 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 383 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2241 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 352 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1043 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g płatki o ws. na mleku z rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 617 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 328 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabiko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 734 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 219 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kietb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 366 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2266 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1144 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-14 czwartek	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 i kielbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g Energia kcal 387 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 112 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem , sokiem z cytryny i olejem 150 g b. cukru 250 ml Energia kcal 742 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 228 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) ser żółty 30 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 390 mg	chleb żytni razowy. 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g Energia kcal 217 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 8 mg	Energia kcal 2065 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 794 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 40 g płatki o ws. na mleku z rodzynkami 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 302 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 225 mg	budyń 100ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) paluszki 30 g (GLU, SEZ,) Energia kcal 263 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 553 mg	zupa koperkowa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki z jabłkiem , sokiem z cytryny i olejem 80 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 126 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany 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. 40 g (GLU,) dżem z truskawek 25 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z roszponki 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 358 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 243 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 1457 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 36 g Węgiel wodany ogółem 228 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 1213 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,