

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-14 niedziela	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,) miód naturalny 25 g kietb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 815 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 211 mg		zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebulki 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 925 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 137 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 973 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 45 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2222 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1230 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kietb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 698 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 387 mg		zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 904 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 254 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 322 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2274 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 964 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-14 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 521 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 366 mg	budyń z boró wką amerykańską 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 199 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 28 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 93 mg	zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 852 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 249 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	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 519 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 355 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2257 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 302 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1155 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 pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia kcal 375 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 21 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 koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 850 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 254 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,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 45 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 1972 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 279 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 467 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-14 niedziela	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 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 392 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 284 mg	budyń z boró wką amerykańską 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 56 mg	zupa koperko wa z l.c 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 70 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 135 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 290 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1500 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 189 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 766 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z.ol. 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 705 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 151 mg		zupa koperko wa z l.c /bezgl/ 350 ml (JAJ, MLE, SEL,) gulasz wieprz./bezgl/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 738 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 249 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g ryż na mleku /bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 636 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 146 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2157 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 287 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 546 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,