

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-14 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) galaretką drobiową z warzywami 200 g (SEL,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 779 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 302 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 300 g (MLE,) sur. z marchwi, jabłkami i brzoszwiną z rodzynkami 150 g kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia kcal 860 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 171 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 226 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaronowa z szynką drobiową, warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 294 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2218 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 58 g Węgiel wodany ogółem 349 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 896 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 384 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 300 g (MLE,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia kcal 755 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 159 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 233 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g południowa drożdżowa wp./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 645 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 377 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2121 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 325 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1070 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-14 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 555 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 384 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 300 g (MLE,) suró wka z march wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 755 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 159 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 233 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g jabłko 250 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 788 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 525 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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 2198 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 371 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1217 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 555 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 384 mg	kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzywami 180 g (SEL,) suró wka z march wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 826 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 244 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 543 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 377 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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 2299 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1234 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-14 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) galaretką drobiową z warzywami 200 g (SEL,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 151 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 952 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 245 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) sałatka makaronowa z szynką dr., warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 294 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2222 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 331 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 820 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka z zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna śr. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotowa 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 415 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 282 mg	kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa koperkowa z ziemn. diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 150 g (MLE,) surówka z marchwi, jabłka i brzoskwiń z rodzynkami 80 g kompot truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 375 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 112 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 z zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna śr. 80 g masło 10 g (MLE,) dżem z czarnych porzeczek 25 g polewica dr. N. Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 279 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1416 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 44 g Węgiel wodany ogółem 214 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 730 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,