

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj.z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 673 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 252 mg		zupa ogórko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 849 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 436 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrele/ 90 g (MLE,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g Energia kcal 482 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 246 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2272 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 324 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1079 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 szynka gotowa wp.N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 659 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 366 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 638 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 256 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna. 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 670 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 462 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2234 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 323 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1227 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 546 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 345 mg	kasza manna z dżemem truska wko wym 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 221 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 49 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 638 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 256 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany 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,) bulka pszenna 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 430 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2249 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1315 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 375 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 98 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 ogórko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 714 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 435 mg	jabłko gotowane 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 42 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g Energia kcal 236 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	Energia kcal 1986 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 57 g Węgiel wodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 640 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp.NMaxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 383 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 281 mg	kasza manna z dżemem truska wko wym 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 166 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 37 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marche wka gotowana 60 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 353 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 131 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,) bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 304 mg	drożdżówka z budyniem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1538 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 213 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 827 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 100 g pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol 50 g makaron na mleku /bezglut./ 300 ml (MLE,) Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 207 mg		zupa ryżowa /bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 760 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 182 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 709 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 174 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 2228 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 564 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,