

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-15 środa	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,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 520 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 603 mg		zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka zasmażana 150 g (MLE, GLU,) sur. z kapusty pek. i papr.z ziołami i oli wą z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1026 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 159 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 362 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 348 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 241 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2162 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1350 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 680 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 409 mg		zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 810 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 256 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 248 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2222 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1058 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-15 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 673 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 492 mg		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot borowik wołoski 250 ml Energia kcal 810 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 256 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 462 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 393 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2213 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1286 mg
	Łatwa strawna bogatobiałkowa	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 353 mg	ryż na ml. z borowikami 200 g (MLE,) Energia kcal 295 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 86 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 300 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot borowik wołoski 250 ml Energia kcal 738 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 246 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 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka zielona 20 g Energia kcal 390 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 395 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 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2300 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1226 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-15 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 543 mg	ryż zml. 250ml (MLE,) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pek. i papr. z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot truskawko-borowkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 825 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 184 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 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z buraczką czerwoną z maj. 150 g (JA, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 370 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 241 mg	herbata zielona b/c 250 ml kanapka żytnia z masłem, szynką wp. i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 2045 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1032 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kaśka z zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałatka z roszponki 10 g Energia kcal 328 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 242 mg	ryż na ml. z borowkami 150 g (MLE,) Energia kcal 221 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 64 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 150 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 80 g kompot borowko-truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 446 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 145 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 80 g masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 375 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 224 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1546 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 209 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 749 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,