

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-15 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia kcal 503 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 99 mg		kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) pułpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 991 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 155 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 22 g Sód 332 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 294 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2138 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 739 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jagl ana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 720 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 495 mg		zupa jarzynowa z ziem. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pułpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki goto wane 150 g (GLU,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 841 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 221 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 370 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2152 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 289 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1100 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-15 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-15 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 841 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 128 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) jabłko goto wane 250 g Energia kcal 584 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 99 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 402 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2181 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1090 mg
	z ogr. substancji pobudz. wydź. soku żołądkowego	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) Szyńska drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 471 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 53 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 373 mg	kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 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 jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 841 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 128 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 547 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 72 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 399 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-15 sobota	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 ,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE ,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczyptorku 80 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 39 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	kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL ,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU ,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) pęczak got. 230 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL ,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 890 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 34 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 262 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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 ,) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. 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 Sód 75 mg	Energia kcal 2109 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 727 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 264 mg	kasza manna z dżemem trusk. 250 g (MLE, GLU ,) Energia kcal 276 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 61 mg	zupa jarzynowa z ziem. diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) pulpet wieprzo wy 70 g (JAJ, GLU ,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL ,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL ,) buraczki gotowane 70 g (GLU ,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 120 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna kajzerka 40 g masło 5 g (MLE ,) południca dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 302 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 195 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1627 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 50 g Węgiel wodany ogółem 237 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 657 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,