

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-15 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g Energia kcal 536 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 102 mg		barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) kotlet drobio wy paniero wany 120 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oli wą z di wek 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1000 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 156 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 416 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka jarzyna wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 296 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 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 2198 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 15 g Błonnik pokarmowy 48 g Sód 958 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 712 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 466 mg		zupa grysiko wa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, 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 674 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 246 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 537 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 370 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 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 2191 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1226 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-15 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 638 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 424 mg		zupa grysiko wa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, 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 674 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 246 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE) Energia kcal 482 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 397 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 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 2062 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 45 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1211 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 550 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 445 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	zupa grysiko wa diet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 237 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE) Energia kcal 582 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 449 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 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 2278 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1350 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-15 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 52 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oli wąż z di wek 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 823 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 24 g Sód 233 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 385 mg	herbata zielona b/c 250 ml kanapka żyt. 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 pokarmo wy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1833 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 266 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 683 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 286 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 220 mg	kisiel z borówką ameryk. 150 ml Energia kcal 23 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 2 mg	zupa grysiko wa diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 70 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g marche wka gotowana 80 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 335 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 133 mg	jabłko 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 268 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z serem 50 g 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 1258 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 179 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 698 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,