

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-16 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,) ser żółty 30 g (MLE,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 724 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 522 mg		zupa grocho wa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur. z marche wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot wieloo woco wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1010 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 188 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 277 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 455 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 136 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 2299 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 349 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 948 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 665 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 383 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z boró wkami 250 g (MLE,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot wieloo woco wy z cytryną 250 ml Energia kcal 718 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 266 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 627 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 384 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 2120 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1047 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-16 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) dżemik z brzośk wiń 25 g sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 599 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 382 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z boró wkami 250 g (MLE,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot wieloo woco wy z cytryną 250 ml Energia kcal 718 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 266 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabko goto wane 250 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 697 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 388 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 2125 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1050 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 541 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 370 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot wieloo woco wy z cytryną 250 ml Energia kcal 847 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 164 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 280 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	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 manna na mleku 280 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 358 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 2300 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 352 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1188 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-16 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,) ser żółty 30 g (MLE,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 466 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 387 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 44 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzy wami 250 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot wieloo woco wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 1006 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 158 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 22 g Sód 255 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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 chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 400 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 136 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2196 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 916 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) dżemik z brzosk wiń 25 g sałata zielona 10 g Energia k cal 279 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 226 mg	kasza kukurydziana z częstkami banana 150 g (MLE,) Energia k cal 159 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 34 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 150 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur. z marche wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 100 g kompot wieloo woco wy z cytryną 250 ml Energia k cal 516 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 162 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	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia k cal 391 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 247 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 1498 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 39 g Węglowodany ogółem 250 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 684 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,