

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-16 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) galaretką drobiową z warzywami 200 g (SEL,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Serek waniliowy 140 g Energia kcal 651 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 190 mg		zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) kotlet schabowy wieprz. 120 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z buraczką czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona z kefirem 60 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 1071 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 559 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 181 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2232 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 301 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 944 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 kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Serek waniliowy 140 g Energia kcal 734 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 345 mg		zupa jarzynowa z l.c./dieta/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 193 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 520 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 318 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2201 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 290 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 870 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-16 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Serek wanilio wy 140 g Energia kcal 576 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 402 mg		zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 193 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g jabłko goto wane 250 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 656 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 466 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 2179 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1075 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Serek wanilio wy 140 g Energia kcal 484 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 388 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 188 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 558 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 473 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 2221 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 1218 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-16 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) galaretki drobiowa z warzywami 200 g (SEL ,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 142 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL ,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 811 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 98 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 202 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 zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj. 150 g (JAJ, GOR ,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 70 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 181 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE ,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2002 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 278 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 672 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka z zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bulka pszenna. 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR ,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g Serek waniliowy 140 g Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 228 mg	budyń czekoladowy 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia kcal 127 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa jarzynowa z l.c./diet. 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL ,) schab w jarzynie diet. 80 g (SEL ,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 50 g (MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 442 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 104 mg	jabłko 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 bulka pszenna. 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałatka z roszponki 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 243 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 1448 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 193 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 646 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,