

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 40 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU,</i>) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (<i>SOJ, GOR, GLU,</i>) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia kcal 547 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 36 mg		rosół z mak. 350 ml (<i>GLU, SEL,</i>) bioderko pieczone 300 g (<i>SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,</i>) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g sałatka z brokuła, kalaf., pom., gr, kukur. ogórka ś. zmaj. 150 g (<i>JAJ, GOR,</i>) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1024 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 529 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 40 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU,</i>) masło 10 g (<i>MLE,</i>) dżemik z truskawek 50 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia kcal 450 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 13 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2131 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 278 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 580 mg
	Łatwo strawna	kałwa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (<i>SOJ, GOR, GLU,</i>) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 628 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 384 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 300 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) potrawka z udu w jarzynie 200 g (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 906 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 315 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) dżemik z truskawek 50 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 596 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 300 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2241 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 302 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1001 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 200 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 kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 371 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabiko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 929 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 323 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z truska wek 50 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g jabłko 250 g kasza jagl ana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 633 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 304 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	Energia kcal 2215 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 999 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	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 kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 383 mg	budyń 250ml (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 makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabiko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 933 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 319 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z truska wek 50 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 348 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 249 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	Energia kcal 2243 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1136 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia kcal 514 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 36 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	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z brokuła, kalaf., pom., gr, kukur. ogórka ś. zmaj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 833 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 386 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 chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 70 g (JAJ,) połowica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol 50 g Energia kcal 435 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 91 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1976 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 243 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 593 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kaława zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna śr. 80 g masło 5 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 282 mg	kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Energia kcal 54 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 100 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 70 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 151 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 śr. 80 g masło 10 g (MLE,) dżem z truskawek 50 g połowica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 451 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 243 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	Energia kcal 1454 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 208 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 681 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,