

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-16 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) galaretką drobiową z warzywami 200 g (SEL,) sałata zielona z rzodk. ogórkiem ś.w.i szczyp. 70 g jabłko gotowane 250 g Energia kcal 705 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 89 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 211 mg		zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpiedki wieprzowe 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g surówka z selera, jabłko z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 990 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 161 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 328 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połowica drożdży N.Maxpol/ 50 g dżem z brzośki 25 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 376 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 59 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 15 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2153 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 320 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 618 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) kiełb. żywiec 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 764 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 101 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 471 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpiedki wieprzowe 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 937 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 147 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 232 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżem z brzośki 25 g połowica drożdży N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 363 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 303 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2146 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 310 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1070 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-16 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabko goto wane 250 g Energia kcal 692 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 429 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpekki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytri olejem 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 937 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 147 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 232 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g dżemik z brzosk wiń 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 490 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 394 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2200 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1118 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g jabko goto wane 200 g Energia kcal 520 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 394 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpekki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 170 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytri olejem 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 861 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 532 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 442 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2242 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1284 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-16 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) galaretką drobiową z warzywami 200 g (SEL,) sałata zielona z rzodk. ogórkami s.w.i.szczyz. 70 g Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 39 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 146 mg	budyń bez cukru 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 18 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 42 mg	zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpетки wieprzowe 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 180 g surówka z selera, jabłka z jog.natur. 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 760 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 114 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 247 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	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy, 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z pomidora, sałaty zielonej i koperku 80 g Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 41 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 7 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1890 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 242 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 521 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) kieb. żywiec dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g jabłko gotowane 150 g Energia kcal 357 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 215 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpетки wieprzowe 2szt 80 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 20 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 70 g kompot jabłkowy z pomarańczą 150 ml Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 71 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 127 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	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) południca dr.N.Maxpol/ 30 g dżem z brzośkami 25 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 412 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 58 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 244 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 pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1585 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 230 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 708 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,