

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-17 wtorek	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,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol 50 g Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 89 mg		zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet mielony wieprz. 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 902 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 288 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynek drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 584 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 55 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2170 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 307 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 619 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 640 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 391 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 796 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 161 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynek drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 546 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 246 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2176 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 299 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 985 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-17 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 100 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 364 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	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 158 mg	budyń 200 ml (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 pokarmowy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynek drobiowy N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 303 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2234 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 304 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1177 mg
	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,) pasta z sera białego i papryki 80 g (MLE,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 41 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 788 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 178 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g k w. 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,) masło 10 g (MLE,) Szynek drobiowy N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 338 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 7 mg	chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp. N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 181 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 9 mg	Energia kcal 1829 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 271 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 240 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-17 wtorek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 302 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 80 g (SEL,) sos jarzyno wy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 447 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 94 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g płatki o wsiane na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 256 mg	bulka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1523 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 192 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 841 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol 50 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 250 ml (MLE,) Energia kcal 591 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 132 mg		zupa pieczarko wa z mak./bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy /bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pek. i papr.z ziołami i oli wą z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 827 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 175 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki o wsiane na ml. /bezgl/ 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 585 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 66 mg	Chleb bezglut. ciemny Belviten 50 g masło 5 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałata zielona 5 g Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 6 mg	Energia kcal 2160 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 379 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,