

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-17 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) pasta z jajka i kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 162 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) bioderko pieczone 300 g (SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 983 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 34 g Węgiel wodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 427 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 598 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 76 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2132 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 278 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 756 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 373 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udkami w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 855 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 355 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2044 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 262 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1073 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-17 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 360 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 286 mg	płatki o wsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 19 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 46 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 878 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 362 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 606 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 495 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	Energia kcal 2169 kcal Białko ogółem 120 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 283 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1355 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 114 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 351 mg	jabłko pieczone 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 330 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 2 mg	chleb pszenno-żytni pytl. 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb. krak. wp./N.Maxpol/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 9 mg	Energia kcal 2051 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 533 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-17 czwartek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr. N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 40 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 288 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynekami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 50 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka z udka w jarzynie 90 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g marche wka goto wana 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 185 mg	jabłko pieczone 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,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 272 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1548 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 211 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 797 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) połęd wica dr. N.Maxpol /bezgl/ 30 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g ryż na mleku /bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 150 mg		rosół z mak/bezglut/ 350 ml (SEL,) potra wka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 882 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 346 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 544 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 93 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	Energia kcal 2161 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 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,