

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-17 niedziela	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 736 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 180 mg		zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) zraz mielony wieprzowy w sosie jarzynowym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 944 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 231 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połowica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 473 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 42 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 2255 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 316 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 528 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 Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 675 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 371 mg		zupa ryżowa diet. 350ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połowica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 639 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 374 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 2209 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 297 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1081 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-17 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 677 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 102 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 496 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 130 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) polewica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 85 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 496 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 2213 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 326 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1328 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	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,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 689 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 103 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 506 mg	kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 152 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 73 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 130 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 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	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) polewica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 445 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 58 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 418 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 2267 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 327 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1424 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-17 niedziela	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,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka ś.w. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 337 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 49 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 8 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 235 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 45 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 57 mg	zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 814 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 118 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 188 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połowica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 53 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 42 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 2009 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 302 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 375 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka w. zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia kcal 289 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 31 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 217 mg	kasza jaglana z musem jabłkowym 150 g (MLE,) Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 80 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 446 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 61 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 148 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	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połowica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g lane kluski na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 450 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 282 mg	sok bobowy 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 1441 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 188 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 698 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,