

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-17 środa	Podstawowa	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g Kiwi 90 g Energia kcal 521 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 81 mg		zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pulpekki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g surówka sezonowa z kap. pek., rzodkiewki, papryki i ogórka ś.w.mar.ol 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 1125 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 176 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 289 mg		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,) dżemik z brzośki wiń 25 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 70 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 96 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 2252 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 84 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 530 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 662 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 92 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 359 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. 250 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 932 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 150 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 261 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzośki wiń 25 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 578 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 74 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 308 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 2252 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 992 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-17 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia k cal 609 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 318 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpedki wieprzowe 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 889 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 258 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z brzoskwiń 25 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 634 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 404 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 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 2212 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1042 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 551 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 373 mg	ryż na ml. z borówkami 200 g (MLE,) Energia k cal 295 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 86 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpedki wieprzowe 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 170 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 812 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 246 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 474 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 342 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 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 2300 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1201 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-17 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 78 mg	ryż zml. 200ml (MLE,) Energia kcal 107 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 42 mg	zupa grocho wa z ziemn. 300ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pulpedki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka sezono wa z kap pek..rzodkie wki, papryki i ogórka ś w.mar.ol 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 933 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 181 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 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,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 365 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 115 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2137 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 89 g Węglowodany ogółem 256 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 494 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 290 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 188 mg	ryż na ml. z boró wkami 150 g (MLE,) Energia kcal 221 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 64 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpedki wieprzo we 2szt 80 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 20 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 509 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 146 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 225 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 1544 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 230 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 687 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,