

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Ki wi 75 g Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 685 mg		zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszonej kapusty 150 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 835 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 305 mg		herbata z cukrem 200 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 516 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 575 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 Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2101 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1752 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 koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszporki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 412 mg		zupa ryżowa diet. 350ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 715 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 253 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 300 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 Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2191 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1152 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 200 g Energia k cal 690 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 411 mg		zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 695 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 237 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna kajzerka 50 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałata zielona 20 g jabłko 250 g kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia k cal 562 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 303 mg	herbata zielona b/c 250 ml bulka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 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 2142 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1139 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 200 g Energia k cal 648 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 375 mg	kasza jaglana z bananem 200 g (MLE,) Energia k cal 246 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 50 mg	zupa ryżo wa diet. 300ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 624 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 226 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	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna kajzerka 50 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia k cal 458 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 299 mg	herbata zielona b/c 250 ml bulka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 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 2251 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1200 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 622 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszonej kapusty 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 722 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 271 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 575 mg	chleb żytni razowy. 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia kcal 227 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 9 mg	Energia kcal 2074 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 1535 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałatka z roszporki 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 150 g Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 322 mg	kasza jaglana z bananem 150 g (MLE,) Energia kcal 184 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 37 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie 80 g (MLE, SEL,) sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 348 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 92 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna śr. 80 g masło 5 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 40 g sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 345 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 242 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 Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1666 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 48 g Węgiel wodany ogółem 248 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 884 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,