

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-17 - poniedziałek	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,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g kasza jaglana z bananem 300 g (MLE,) Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 177 mg		zupa z socze wicy z ziemn. 350ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 300 g (MLE,) sur. z marche wki, jabłka i brzosk wini z rodzynkami 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 172 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 226 mg			herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 398 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 182 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2252 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 51 g Węgielwodany ogółem 382 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 660 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana z bananem 300 g (MLE,) Energia kcal 854 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 461 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 300 g (MLE,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 158 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 233 mg			herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 546 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 389 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2248 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 57 g Węgielwodany ogółem 366 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1158 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-17 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana z bananem 250 g (MLE,) Energia kcal 726 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 112 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 448 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 300 g (MLE,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 158 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 233 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 658 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 98 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 485 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2232 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 48 g Węgiel wodany ogółem 376 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1241 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana z bananem 250 g (MLE,) Energia kcal 726 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 112 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 448 mg	płatki o wsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 19 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 46 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzy wami 180 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 122 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 236 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 66 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 388 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2282 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 337 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1284 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-17 poniedziałek	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 szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU ,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 43 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa z socze wicy z ziemn. 350ml (SOJ, MLE, GLU, SEL ,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL ,) ryż z warzy wami 210 g (SEL ,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 968 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 148 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 246 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany ogółem 22 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 ,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 398 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 69 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 182 mg	kefir 220 g (MLE ,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2095 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 61 g Węgielwodany ogółem 319 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 601 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna weka . 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 60 g (SOJ, MLE, GOR, GLU ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana z bananem 150 g (MLE ,) Energia kcal 547 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 73 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 317 mg	płatki o wsiane na mleku 150ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 14 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 35 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) ryż na ml. z musem jabłko wym 150 g (MLE ,) sur. z marche wki, jabłka i brzozki wini z rodzynkami 80 g kompot truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 372 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 79 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 112 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgielwodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna weka . 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g połęd wica dr..N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 46 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 260 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węgielwodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1418 kcal Białko ogółem 52 g Tłuszcz 40 g Węgielwodany ogółem 221 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 724 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,