

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-17 środa	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 i kielbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i salaty zielonej z koperkiem 50 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami i słon. 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 721 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 98 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 216 mg		zupa koperko wa z ziemn. 350 ml (MLE, SEL,) krokiety z kapusty kiszzonej z boczkiem 2 szt (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) surówka z marchwi, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 793 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 137 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 322 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 348 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 62 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 240 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2142 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 58 g Węgiel wodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 950 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami i słon. 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 721 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 87 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 475 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 133 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 165 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 329 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 299 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2166 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1110 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-17 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami i słon. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 659 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 424 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 165 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata z roszponki 20 g Energia kcal 363 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 358 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2139 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 330 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1119 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami i słon. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 732 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 490 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	zupa koperkowa z ziemn.diet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 180 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 772 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 155 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 z w. 80 g szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata z roszponki 20 g Energia kcal 343 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 346 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2303 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 322 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1301 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-17 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i kielbasy krakowskiej z ziel. pietr. 100 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 120 mg	zupa grysiko wa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 129 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 37 mg	zupa koperko wa z ziemn. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) ryż z warzywami 250 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 690 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 146 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 30 g (GLU,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z buraczka czerwonego z olejem 150 g sałata z roszponki 20 g Energia kcal 302 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 226 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 245 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 380 mg	Energia kcal 1818 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 261 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 914 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynekami i słon. 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 448 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 266 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa koperko wa z ziemn. diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 70 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 100 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 458 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 93 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 z w. 80 g masło 5 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata z roszponki 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 433 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 351 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1578 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 47 g Węgiel wodany ogółem 240 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 800 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,