

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-18 piątek	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia k cal 725 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 567 mg		zupa brokuło wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 250 g mizeria z ogórka z kefirem 150 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 774 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 272 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 550 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 112 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2160 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 964 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 748 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 485 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 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 715 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 253 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia k cal 516 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 294 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2090 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 270 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1046 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-18 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szyńka z indyka N.Maxpol /bezg/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 700 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 481 mg	płatki o wsiane na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 58 mg	zupa ryżowa diet. 350ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 643 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 232 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	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 330 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2234 kcal Białko ogółem 114 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 300 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1179 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-18 piątek	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych /niskocholesterolowa, niskolipidowa/	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 30 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 721 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 115 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 149 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (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 chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 691 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 98 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 169 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 2228 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 57 g Węgiel wodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 646 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-18 piątek	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,) ser żółty 30 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia k cal 555 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 468 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 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 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g mizéria z ogórka z kefirem 150 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 695 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 265 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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,) sał. ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 449 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 52 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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 k cal 2020 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 916 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia k cal 303 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 250 mg	kisiel z borówką amerykań. 150 ml Energia k cal 23 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 2 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 80 g (SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia k cal 424 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 91 mg	jabłko 100 g Energia k cal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 40 g (MLE,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 368 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 255 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia k cal 1271 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 45 g Węglowodany ogółem 169 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 613 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,