

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-18 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj.z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki i pomidora z ol.z ol. 150 g Energia kcal 435 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 165 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko pieczone 350 g (SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g sałatka z kalafiora,pomidora,ogórka konser wi kukurydzy z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1167 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 43 g Węglowodany ogółem 139 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 730 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połud.wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol 50 g Energia kcal 414 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 15 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2127 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 275 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 912 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 392 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 906 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 315 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połud.wica dr./N.Maxpol/ 50 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 519 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 265 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2159 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 280 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 974 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-18 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 325 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabiko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 929 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 323 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g jabłko 200 g kasza manna na mleku 330 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 636 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 315 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2188 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 964 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 578 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 425 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabiko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 933 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 319 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 325 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 239 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2236 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1167 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-18 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki i pomidora z ol.z ol. 150 g Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 106 mg	kisiel bez cukru 250 ml jabłko 250 g Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 5 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 839 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 362 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) połowica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol 50 g Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 392 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2018 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 286 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 959 mg
	Łatwostrawna małego dziecka	kaława zbożowa z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 372 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 262 mg	kisiel z borówką amerykańską 150 ml Energia kcal 23 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 2 mg	zupa jarzynowa z makar. diet.(klar.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 100 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 70 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 151 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 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 z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połowica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 243 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1377 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 191 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 663 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,