

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-19 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 614 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 334 mg		barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 g (GLU,) surówka z marche wki jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 799 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 284 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno- żytni 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 ogórka kiszonego 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 521 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 674 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 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 2213 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 357 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1463 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotowa wp. N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 648 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 379 mg		zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 872 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 244 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 313 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 197 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 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 2113 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 992 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-19 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 471 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 342 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 190 g (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki 250 ml Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 234 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 486 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 347 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 2292 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 324 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1216 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 514 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 274 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy got. 210 g (GLU,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truskawki 250 ml Energia kcal 832 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 289 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. 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,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 601 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g Energia kcal 238 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 8 mg	Energia kcal 2170 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 352 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1227 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-19 sobota	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 280 mg	budyń 150ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 100 g (GLU,) surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot truskawek 150 ml Energia kcal 491 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 141 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 270 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 228 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 1428 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 49 g Węgiel wodany ogółem 200 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 790 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 250 ml (MLE,) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 101 mg		barszcz czerwony z ziemn./bezgl/ 350 ml (SO2, MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, SEL,) makaron got./bezglut./ 210 g surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truskawek 250 ml Energia kcal 806 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 278 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 228 mg	herbata zielona b/c 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 50 g masło 5 g (MLE,) poledwica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 5 g Energia kcal 170 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 9 mg	Energia kcal 2167 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 316 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 616 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,