

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-19 niedziela	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 624 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 374 mg		zupa pomidorowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) zraz mielony wieprzo wy w sosie jarzyno wym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oli wą z di wek 150 g marche wka zasmażana 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 976 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 373 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 558 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 174 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2238 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 923 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 377 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 834 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 291 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 635 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 355 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2157 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 291 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1024 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-19 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 543 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 376 mg		zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 834 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 291 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna weka 90 g (GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 674 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 498 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2130 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1166 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 504 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 358 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 koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 834 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 291 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	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 384 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2288 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1127 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-19 niedziela	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 tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 314 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	zupa pomidorowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sosjarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 798 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 219 mg	jabłko 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki i kiełbasy i kopyru 80 g Energia kcal 418 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 43 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	Energia kcal 2082 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 314 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 708 mg
	Łatwo strawna dla dziecka	ka w. zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna śr. 80 g masło 5 g (MLE,) połędwica dr. N. Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 453 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 386 mg	budyń czekoladowy z kawą 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 127 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa koperkowa z l.c. 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sosjarzyno wy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g marchewka gotowana 80 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 160 mg	jabłko 100 g Energia kcal 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	ka w. zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna śr. 80 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziele. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 359 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1536 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 209 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 962 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,