

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-20 środa	Podstawowa	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel. pietr. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z oliwy 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 635 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 81 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 228 mg</p>		<p>krupnik z kaszy jęczmieńnej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot borowik wo-truska wyciety 250 ml Energia kcal 760 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 148 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 283 mg</p>		<p>herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb. krak. wp. /N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 718 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 115 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 100 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia kcal 2214 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 354 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 686 mg</p>
	Łatwa strawna	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszpinki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 677 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 86 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 277 mg</p>		<p>krupnik z kaszy jęczmieńnej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot borowik wo-truska wyciety 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 115 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 165 mg</p>		<p>herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 628 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 93 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 280 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia kcal 2206 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 79 g Węgiel wodany ogółem 304 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 797 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-08-20 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 380 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 165 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 423 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2193 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 329 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1043 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 380 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 160 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 532 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 400 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2311 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 333 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1108 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-20 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU ,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia k cal 440 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 55 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 124 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE ,) Energia k cal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE ,) kompot truska wko wo-boró wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 800 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 116 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 165 mg	jabłko 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) ser żółty 30 g (MLE ,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 506 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 55 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 396 mg	kefir 220 g (MLE ,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia k cal 2107 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 292 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 809 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna weka 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki 10 g jabłko pieczone 200 g Energia k cal 340 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 53 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 227 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia k cal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 16 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE ,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 441 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 54 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 96 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna. 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia k cal 374 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 47 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 262 mg	sok bobo owocowy 175 ml Energia k cal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 15 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia k cal 1376 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 46 g Węgiel wodany ogółem 196 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 642 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,